龙易武网出品 bbs.lybbs88.com

狂飙教义之二

高效 速成 精简 实用



鹰击长空 鸟瞰众山

狂飙速效教材

——史文灼著

中国旋变功夫训练总馆
江苏省金坛市狂飙武术馆

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

函 授 须 知

本套教材建立在原有教材的基础之上，将大部分的精华进行了提炼，在最大的限度上提升了学习的效果，在最大的限度上减少了学习时间，使得所有酷爱《狂飙武学》的朋友们能够在最短的时间内体验到正宗实战武学所带来的快意。

在函授的学习过程之中，朋友们所需要做的就是严格的执行教材的安排指导，对于阶段的进程不要随意的跳跃，或者省略，这些都会给后面阶段的练习造成不必要的麻烦。当然，有着良好的武学功底的朋友可以根据自身的具体情况进行灵活的变通。

教材所安排的时间，只是根据大概的情况进行的普遍性安排，没有强烈的针对性，所以如果在具体练习时，假如你感觉自己的训练已经完全达到要求，就可以自行的跳入下一阶段进行学习，但假如你感觉自己对于这一阶段的训练还没有完全掌握，就不要急于的进行下一阶段的训练，可以延长一段时间，将这一阶段的内容再训练的更加精到完美一些，然后再学习下一阶段。不要被三个月的时间给固定住。

《狂飙旋变功夫》隶属于内家拳法，因此在训练的过程中一定要将发力认真掌握，尤其是对于活动状态的发力训练要严格进行，内家拳的打斗与外门功夫大有不同，首先得不同之处就在于发力，而由于发力的不同，两种不同风格种类的拳术，在技术的使用上也几乎完全不同，在外家拳认为完全不可能的打法，在内家拳中却成为完全的可能，而且还是非常正常普通的事情。

发力、打法的不同，在具体的细节上，还体现在步法、身法等等地方，蜿蜒曲折、旋绕突变、瞬进旋闪、揉揉扭扭、拧争绞缠、抖颤瞬爆……这些都是外家拳所无法做到的。

包括内家拳的器械训练，也一定要将身法步法以及徒手的发力研究透彻，离开内家拳的这些特点，冷兵器的格杀也就失去了内家器械格杀的特色，所以一定要将内家拳的主要部分修炼到位，才可以将内家拳的精髓完全彻底的练上身。

狂飙旋变功夫是一门全面的功夫体系，在速效教材中只是提炼了其中相当有效的部分内容，但这部分精华内容，却完全可以将你修炼成为一个全面的好手、高手。真正达到狂飙武学的“全面高手标准”————街斗凶猛、亦可上擂；张口能讲、出手能打；徒手赢人、械斗更狠！

朋友，努力。成功并非难事，每一个成功者都是从你们这个阶段过来的，所以一定要拿出充足的信心，相信自己。

目　录

第一大课　实力训练——1

第二大课　桩功训练——5

第三大课　发力训练——7

第三课时　手腕训练----7

第四课时　鸟翅手法----8

第五课时　揉身训练----9

第六、七课时　裆膝合整----10

第八课时　龟尾力训练----11

第四大课　步法技术——12

第九、十课　扑蹿----12

十一、十二课　甩步训练----13

十三课　步法整脆训练----14

十四、十五课　偷过步训练----15

十六、十七课　磨胫步----16

十八课　跃换步----17

十九课　摆扣步----17

第五大课　腿法技术——19

二十课　上下合一桩----19

二十一至二十三课　箭弹训练----19

二十四课　勾弹训练----22

二十五、二十六课　点脚训练----24

二十七、二十八课　反踢训练----26

二十九课　撩腿技术----28

第六大课　拳法技术——29

三十、三十一课　狂飙大劈拳----29

三十二、三十三课　小劈拳训练----30

三十四、三十五课　砸拳训练----31

三十六课　撩拳训练----33

三十七、三十八课　抛拳训练----34

三十九、四十课　圈栽拳训练----35

四十一课　横拳技术----36

四十二至五十一课　直拳训练----37

第七大课　指法训练——47

十一大课　贴身格斗术——67

八十二至八十五课　肘法训练----67

八十六课　膝法训练----68

八十七至九十一课　突进贴身旋变打击----69

九十二、九十三课　让位贴身旋变打击----70

十二大课　以一打多、群战格斗——71

无课时安排　群战五法真诀----71

无课时安排　群战气势、攻击要点----72

十三大课　反应、抗震、硬度训练——75

无课时安排　眼神训练----75

无课时安排　气势预动捕捉训练----76

无课时安排　特殊反应训练----77

无课时安排　应激训练----78

无课时安排　受震能力训练----81

无课时安排　骨骼硬度训练----82

十四大课　战鞭训练——85

无课时安排　自制战鞭----85

九十四至九十七课　战鞭功力训练----85

九十八至一百零二课　运步练习----87

一百零三课　控鞭训练----89

一百零四课　警鞭训练----89

一百零五、零六课　随意击杀综合训练----90

无课时安排　组合技术、对练模拟----91

无课时安排　打击实物----92

无课时安排　抖鞭练习----92

（左右平抖、上抖；平、上交错抖；冲跑抖；八方抖）

十五大课　双节棍——95

无课时安排　原理----95

一百零七至一百一十课　技术训练----96

十六大课　双短钎——97

一百一十一、一十二课　实战式、腕部训练----97

一百一十三、一十四课　定位基础----98

一百一十五、一十六课　揉钎训练----99

第七大课　指法训练——47

无课时安排　手指扑墙、猫形手抓墙----47

五十二至五十四课　形式要点----48

五十五至五十九课　其它技法----51

六十至六十三课　蛇形运指----52

第八大课　手法综合——54

六十四至七十课　手法综合（米字、S线原理）-54

第九大课　旋变秘法——59

七十一课　旋变心法解读----59

七十二、七十三课　旋变训练----60

第十大课　立体狂打——63

七十四至八十课　立体冲杀----63

八十一课　立体劈杀----65

无课时安排　撕扑立体杀----65

一百一十五、一十六课　揉钎训练----99

一百一十七、一十八课　综合旋变----100

无课时安排　打击实物----100

无课时安排　对抗训练----101

十七大课　小刀训练——103

一百一十九至一百二十八课　技术训练----103

一百二十九至一百三十三课　活步训练----105

十八大课　街斗权威——107

无课时安排　街斗原理、要义----107

无课时安排　杀心训练----109

无课时安排　街斗杀招----112

无课时安排　街斗经验----113

十九大课　狂飙文论——123

结束语——158

第一课时 实力训练

实力的训练对于武术的修炼来说，相当关键，没有实力，就无法很好的显示你所修炼武术的威力，所以，对于实力的训练一定要坚持不懈。

实力的训练，在于坚持不缀，只有长期的坚持不懈，才可以取得良好的效果。有许多人由于受到武侠作品的影响，往往认为掌握了一两个所谓的“功法”，就可以修成一门厉害异常的上乘武学，可谓中毒深矣。一门完整的武学，仅仅靠几个功法是无法解决的，也不是几个功法就可以让你成为一代高手名家。写到这，不禁要说一些题外话——正由于这种原因，现在有许多所谓的“大师名手”，在对外的宣传上，大肆渲染其所谓的绝密功法，言其功法一旦修成，便可如何如何，结果修炼者无一成功，相反还使得这些上当受骗者从此对武术持有坚定的怀疑态度。这些所谓的大师，真是害人不浅。

好，言归正传。实力的训练，在武术中的地位，仅仅只是辅助，它所起的效果，就是使你在武术运动中参与运动的身体质量得到充实的锻炼，使其变得更加强大，仅此而已。因此，从这一条定义来看，我们就应该得出一条实力训练的安排指导——不要求先将实力练到一种什么样的状态，而是要求长期坚持不懈的锻炼。所以在第一课时的安排中，我要求同学们先将所有的实力训练的方法学会，记在心里，在以后的训练中，每天或隔天坚持进行训练即可。

实力训练的学习安排	实力训练的学习要点	实力训练的重要性以及定义
将第一课的时间全部用来学习实力训练的动作。	切实掌握所有内容的内涵和练习的目的及要点。	使身体质量变得更加强大，使所习功夫的威力发挥更加充实，它是武术训练的辅助

通过上面的这段文字，我想同学们肯定对实力的训练已经有了一个非常明确的认识，这样，我们进行下面具体项目的训练，就比较好安排。

首先，我们先学习基础实力训练中的

刨功训练

虎刨，顾名思义，就是模仿老虎爪子的运动。不过人体是区别于动物的，所以模仿的也只是内在的神意，对于外形，肯定是无法一样。

虎刨的学习，要注意腰部不可以下塌，要微微的拱起，就仿佛是一座拱桥，要充实饱满，使上半身与腰胯腿部连成一个整体。因为虎刨得训练，不仅仅只是练习的臂力，同时还练习了整体状态的连通功能。

练习过程中，要强调双手掌的撑劲、手指的绷劲、以及手掌手腕的弹性，这些细节要求非常关键。运动时，双臂以及双手的运行一定要注意要抛起来，向前方抛出，在手掌手臂向前抛出的同时，还要注意手臂一定要与身体连通，要使手臂的抛动带动身体的背阔大筋以及胯部，这样，在以后的抛打式发力中，你的力量才可以成倍的向上翻。

虎刨的功力训练，确切来说，使比较累的，但我相信朋友们肯定可以不折不扣的完成，虎刨的训练直接与后面的拳法发力息息相关，虎刨的实力增强，可以有效地将拳法劲力增加，尤其是直拳以及劈打。

虎刨的训练现在在武馆的面授中要求 24 个初级达标，也就是一去一回为一个，连续 24 个，在最早以前，我要求学生能够做到 100 个，但是大批的学生中只有极少数的几个达到了 100 的要求，而且还超出了 100 的极限大关。但是 98 %的学生都无法达到，一般仅仅只是做了 7、8 个就无

法继续支撑，而能够做到12个的也很少，所以我就给大家定了一个24个初级达标的标准。请同学们注意了，24个只是初级达标，不要以为自己可以做到24个就已经很了不起，这是远远不够的，当然，你如果可以在短期之内达到24个要求，证明你的实力已经在大多数人之上，但距离真正的高手、强手，还有一段距离，这就需要你坚持不懈的努力练习，平均一两天就增加一或两个，这样你很快就可以在实力上追上高手、强手。

搓把功训练

学完了虎刨训练，下面我们就要学习

搓把功狂飙训练中一个比较重要的实力训练，通过搓把的训练，可以很有效、很快速的提升你手法局部抗干扰寸劲发力、手法梢节自发运动能力、腋劲连通能力、整体上下贯通能力、足底劲力如电传导能力……等等等等。

就是狂飙门内的高手、好手，在功成之后，依然经常操练此功，以进一步求的更深厚的功力，由此可见，此功的重要性以及高效性。

练习的过程中，首先一定要将双手的手指保持绷撑之力，但要注意，只要保持4——5分绷劲就可以，不可过大，绷劲过大，反而会影响练习的效果。要特别注意体会梢节的运动。

腋窝的腋劲一定要保持，不要有松懈状态，手掌相搓之时，整体要同时而为，尤其要注意脚掌的劲力传导，以及腰胯部位的巨大作用。整体要连接成为一个整体，要注意观察教学光盘中的示范动作。

掌背相搓得训练，要将手背相互碰撞，在相互碰撞的瞬间将手掌向前顺势搓出。

掌背相搓的训练比较痛苦，因为掌背会有比较大的疼痛感，但一定要坚持下去，只要熬过这一关，掌背就坚实了，以后再技术中会有反背摔得技法，用的就是掌背打人，所以，掌背的坚硬度是必须具备的。

手掌相搓时，双手不可以听到噼噼啪啪的声音，如果双手出现拍手的现象，就证明你的搓把功存在问题，只有相搓而出，才可以产生奇特的效果。要练出浑厚的劲力，搓把功不可停顿。

搓把的训练，一共两组，每组两式，共四式。每一式的数量要在260个为中级达标，初级达标为每式动作130个，高级达标为每式动作400个，要求动作要快、脆、整、力量雄浑，式与式之间的休息不能超过一分半钟。练习时裆胯之劲一定要保持撑绷之力，双足的劲力传导要与手掌的运动同步进行，不要有先后之分。

单拳侧撑

根据以往函授生的具体反馈情况， 特意选入了增加拳锋硬度的训练。

单拳侧撑的训练，在训练中的效果相当出色，许多原来拳锋硬度不好的学员，在练习了此功之后，拳锋的坚硬程度立即得以大幅度提高，而且此功还有一大好处，它是整体而练，不仅练习到了拳锋的坚硬程度，还同时练习到了整体的连通状态，并且使肋骨的力量得到大幅度的提高。

单拳侧撑的练习简单，但效果却非凡，可说法简而效宏。训练的时间每次左右手各三组，每组的时间以自己的呼吸来计算，每组60个深呼吸为初级达标，组与组之间的间隔时间不宜超过一分钟。如果一次做不到这么多，可以根据自己的实际情况酌情减少。

练习中一定要加入意念：拳锋狠狠地向地底深处钻进。每一个呼吸就加一分力。同时整体也

要作相应的配合——脚掌蹬地，将力量从腰胯、身体传导到拳锋，以全身的整体之力，压在拳锋之上，向地底深处钻进。另外还要注意腰部不可向下塌陷，腰胯的要求与**“虎刨功”**的要求是一致的，在训练时要注意这一点。

倒墙功训练

与单拳侧撑同属拳锋训练的倒墙功，在训练的功效上有着自己独特的功效——

除了与下肢的贯穿连通无法修炼以外，对于上体的训练强度以及高效性却是相当的大，在这一点上，是单拳侧撑所无法比拟的。

在具体训练时，要加上意念：想象自己倒立在行使的船头，船在随波起伏，而自己的重心也要随其而进行调整，这样在倒立的时候，整个人的外形就会有晃动状，双臂要弯曲，在 135 度左右，双臂以及腋部、背阔大筋、背部腰肌要连通，拳锋的用力意念和单拳侧撑得意念要求一致。

训练的时间也是按照组来计算，每次只要 2 组即可，每组在 60——90 个深呼吸之间为初级达标。在初级达标以后，只要经常的增加呼吸次数即可。

倒墙功的训练，如果你是近视眼，就不可以进行练习，因为根据医学权威的言论，近视眼如果进行倒立的训练，时间稍长，很有可能会造成视网膜脱落。

因此奉劝所有近视眼的爱好者，倒墙功一定要禁止练习。

独立桩训练

独立桩的训练在狂飙的体系中相当的关键，小腿法、护档、磨胫增强出腿力量、增强步法力量、增强护裆效果等等都离不开独立桩的基础训练，所以这一条训练一定要经常的训练，最好能够每天都训练。

训练的过程中一定要保持好八点一线的要求，这是独立桩训练产生效果必须的要求。训练的时间要求，仍然是以呼吸来计算，一般在 60 个深呼吸为达标，独立桩用不着站立太长的时间，有 60 个呼吸，3——4 分钟就可以。

猴探足训练

猴探足的训练，同样是为小腿法作基础，小腿法的踢击，要求整体蓄势状态非常好，要求腿

要作相应的配合——脚掌蹬地，将力量从腰胯、身体传导到拳锋，以全身的整体之力，压在拳锋之上，向地底深处钻进。另外还要注意腰部不可向下塌陷，腰胯的要求与**“虎刨功”**的要求是一致的，在训练时要注意这一点。

倒墙功训练

与单拳侧撑同属拳锋训练的倒墙功，在训练的功效上有着自己独特的功效——

除了与下肢的贯穿连通无法修炼以外，对于上体的训练强度以及高效性却是相当的大，在这一点上，是单拳侧撑所无法比拟的。

在具体训练时，要加上意念：想象自己倒立在行使的船头，船在随波起伏，而自己的重心也要随其而进行调整，这样在倒立的时候，整个人的外形就会有晃动状，双臂要弯曲，在 135 度左右，双臂以及腋部、背阔大筋、背部腰肌要连通，拳锋的用力意念和单拳侧撑得意念要求一致。

训练的时间也是按照组来计算，每次只要 2 组即可，每组在 60——90 个深呼吸之间为初级达标。在初级达标以后，只要经常的增加呼吸次数即可。

倒墙功的训练，如果你是近视眼，就不可以进行练习，因为根据医学权威的言论，近视眼如果进行倒立的训练，时间稍长，很有可能会造成视网膜脱落。

因此奉劝所有近视眼的爱好者，倒墙功一定要禁止练习。

独立桩训练

独立桩的训练在狂飙的体系中相当的关键，小腿法、护裆、磨胫增强出腿力量、增强步法力量、增强护裆效果等等都离不开独立桩的基础训练，所以这一条训练一定要经常的训练，最好能够每天都训练。

训练的过程中一定要保持好八点一线的要求，这是独立桩训练产生效果必须的要求。训练的时间要求，仍然是以呼吸来计算，一般在 60 个深呼吸为达标，独立桩用不着站立太长的时间，有 60 个呼吸，3——4 分钟就可以。

猴探足训练

猴探足的训练，同样是为小腿法作基础，小腿法的踢击，要求整体蓄势状态非常好，要求腿法隐蔽而力足，更要求上下互动、上下互过，所以通过猴探足的基础训练，以后在具体训练的时候，就可以快速的掌握好具体技术。尤其是立体攻击打法。

猴探足的训练时间参照独立桩的计算即可。

弹簧大起落

弹簧大起落的训练可以非常快速的增强你双腿的灵动性、双腿的强筋强劲，以及整体的蓄势能力，整体的协动能力、上下相合的整势蓄动能力等等。

在具体操作时，当沉身而下时，要注意沉肩坠肘，心窝放松，裆胯浑圆，双腿连通对挣，要有十分放松之感。向上拔起时，要注意不要将气提起于胸，势可以上拔，但气却不可上提。

每次练习 24 个一组，作三组即可。

课 时 小 结

实力的学习我们就到此打住，狂飙的实力训练还有很多种方法，但由于许多的功法，现代居住在城镇中的爱好者无法进行训练，所以就没有收录。在速效教材中收录的这些功法，都是相当效果明显，而且也比较全面，因此，就此几种实力功法训练，对于函授生来说，已经足够了，并且这些功法还与技术有着直接的关系，已经不是完全的、单纯意义上的实力功法训练了，所以，同学们最好能够每天或隔天进行训练。在刚开始的一个月里最好每天训练，在一个月以后，当你的实力、技术等都有了相当明显的进步时，就可以偶尔的隔天进行训练。

也许有同学会问，为什么没有体能训练呢？

同学们不用紧张，体能的训练，同学们只要经常的进行跑步、跳绳、进行有氧、无氧的训练，自然体能就可以上来，而这些训练方法，全世界的人都知道，所以就用不着再单独得安排。不过我的建议是——

如果你每天的时间非常充足，你就每天抽时间进行跑步，如果你每天的时间并不充足，劝你就不要跑步了，把时间花在其它项目上面，而且体能同样可以达到非常好的状态。武馆里经常有经过专业泰拳、散打、自由搏击的学生前来进修，他们都自认为体能相当好，可是他们在进行没有时间限制，不按照擂台竞赛的时间限制来进行的激烈运动时，他们无一例外的都大感吃不消，而馆里的学生基本上都不进行类似现代散打、泰拳等专业化的体能训练，最多的也就是早上进行一下有氧的中长跑，他们却在耐无氧的能力方面体现出相当优秀的能量，为什么呢？在你进行后面具体技术训练的时候，在你了解到一个课时需要花费多大的精力、需要花费多大的体能的时候，你就会了解到在实力训练中为什么没有体能训练的项目了。（在此所指的体能，仅指体力耐力）。

实力的训练，作为武术修炼的辅助，需要坚持长久。一定！一定!!

在全部学习了实力训练的内容之后，要进一步检测一下自己是否已经掌握了学习要领。

检测的方法很简单，只要能够在随意的姿态下，达到信手而作，就算做基本达标。比如虎刨功，你很随意的将准备姿势摆好，整体完全达到要求，然后动作也可以比较轻松的完成，就证明虎刨功已经掌握，剩下的就是长期训练的问题了。

又比如独立桩，你随意的站在那，很自然的将腿磨胫而提，立即就达到八点一线的要求，这就证明你的独立桩已经掌握。所有功法以此类推进行检测，确保学习效果。

桩功的训练一共有五个层次。

这五个层次的训练，要随着整体技术水准的提高而提高。

在拳学的早期阶段，桩功的层次是最初级的状态，在拳学的境界逐步提升时，桩功则随其自然升级，直至最高阶段。

而这一切所有的训练，都是针对劲力而言，并非直接针对具体技术，在这五个层次的桩功中，它的桩形都是一样的——三体式——来源于形意拳的三体式。不过，外形虽然采取形意三体式，但在训练的质量上以及方式方法上，却与三体式有着相当明显的区别，这在接下来的训练中，咱们会逐步逐步的体会。

这五个层次的桩功训练，基本都是静态，乃在静态中体会桩的具体要求，它是静态知己的功夫，是静中求动、以静求整、以静培势、以静易身的功夫，是以静态的形式进行自我审视、自我调节、自我改变、自我优化的功夫。

五个层次的桩功需要根据整个拳学的境界提升而提升，这是一个长期艰苦的工作，需要很高的毅力。

除了静态的知己桩功之外，我们还要在站桩的同时增设“技术战式桩功”，这是《狂飙旋变功夫》不同于传统、区别于传统、区别于现在的现代传统的一大特点。**“技术战式桩功”**是与实战技术有着直接关系的桩功训练。

通过这种特殊的桩功特训，所起的效果是惊人的，起效速度快，作用效率高，在实战中可以直接体现出它的训练重要性。

现在，我们就开始进入正式的桩功学习

首先进行桩功的初级训练： ☺ **桩 位 定 型　初 级 要 求** ☺

桩位定型在站桩中非常重要，在按照要求将桩形摆好之后，要用心体会周身各个环节的具体感觉，然后恢复自然站立姿势再突然快速的摆桩，看看自己能否在随时随地的情况下可以任意的将桩摆到位。只有在随意随时的情况下可以将桩形任意的摆到位，才证明你的桩位已经定型。

在桩位定型之后，就是初级的要求，初级要求一定要多练习一段时间，这是桩功的基础，基础一定要打扎实，才可以对后面的进级阶段有直接帮助，否则在后面的提高阶段，会有影响。注意观察教学片的讲解，仔细体会练习时的具体感觉。

在初级要求训练一段时间之后，就应该进入到 * * * **浑 然 微 动** * * *

浑然微动的总体要求是全身贯穿连通，整体微微而动，注意一定要整体感觉浑厚大气，一动无有不动，微动的动作可以比较随意的自我安排。这一阶段的训练比较关键，需要多加练习，最好能够坚持练习半个月左右。

在浑然微动的基础之上，应逐步进入到 * * * **整 体 绷 弹** * * *

整体绷弹一定要建立在浑然微动的基础之上，没有浑然微动的基础，无法练好整体绷弹。要注意听教学片的讲解，注意示范动作的细节，尤其是整体绷弹的状态。这一阶段练习一周即可，但在一周之内必须要深有体会，如果一周之内没有体会，就应该继续延长时间。

接下来就应该进入到比较高级的阶段了。内家拳讲究明劲、暗劲、化劲。前面的桩态训练，基本处于明劲阶段，在浑然微动的阶段以及整体绷弹阶段，已经开始进入暗劲，但还没有达到暗劲的高级状态，现在我们有了前面的基础，就可以完全彻底的进入第四层境界————

✧ ✧ ✧ 冰 上 行 枪 ✧ ✧ ✧

冰上行枪的训练在桩功之中相当的关键，不过需要提醒朋友们，无论它的重要性有多么重要，你都不可以将前面的阶段忽略而直接进入这一阶段的学习，欲速则不达，过早的修炼此阶段，对你没有好处。

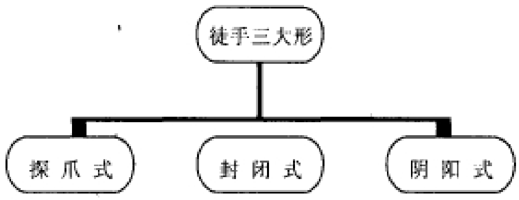
训练的时候要特别注意冰上行枪的细节要点，尤其是内在劲力的要求，这是冰上行枪桩功的内质要求。

桩功的最后一个层次，不在本教材的训练范围之内，因为没有安排与之相应层次的技术，这本教材只是速效教材，所以在层次上就没有将特别难修炼的最高级层次录入。不过就是这样，按照这本速效教材进行训练，成功之后，也完全可以达到中高级的层次，在整个江湖中已是罕逢敌手了。

接下来我们就应该学习 **技 术 战 式 桩 功**

技术战式桩功的训练在徒手乃至冷兵的训练之后都相当的重要，在技术战式桩功中，我们依据速效教材的要求；精心选入了**“三大形”**。

何谓三大形？所谓的三大形，指的是三种实战格斗式，三种格斗式反复变化，使各种技法在三种格斗式的变化中不断的运动，从而达到各种技法与实战式达到有机的统一。这种独门高效训练，其效果是令人惊讶的，你只有在切身的体会之后，才可以深切的感受到这种训练的实在高效。三大形名称见下



三大形的训练在桩功之中相当重要，因为它直接与技术含量有密切关系，所以，在学习的时候，要非常仔细的观察教学讲解。尤其注意式与式之间的衔接变化运动，以及变化之时的步法运动。

◦◦◦ 课 时 小 结 ◦◦◦

桩功的所有安排都已经学完，现在，我就将学习的内容在训练时间上应该如何安排简单的讲一下。

首先静态的桩不要占据总体训练太多的时间，这没有必要。也许有人会说大成拳如何如何，但我要告诉你，大成是大成，狂飙是狂飙，我无意于贬低大成，但终日站桩真是没有什么实际的打斗效果，你所有的时间都拿来站桩，你还有什么时间去训练其它的要紧东西？！

坚持每天有个十分钟站桩就可以了。不用将桩先站到什么档次后再进行拳术训练，桩可以和技术训练同步进行。本课时只要将桩的**“定型”**和**“初级要求”**以及**“技术战式桩功”**掌握就可以。至于其它的，在以后需要进级的时候再掌握。

技术战式桩功需要每日进行操练，这很关键。今后的技术和这练习的好坏有很大的关系。

发力运劲，不仅内家拳重视，外门功夫亦同等重视，现代搏击、拳击散打等等等等，无不重视发力之法、无不重视发力之效果。

所有的技术招法打斗风格都因为使用者的关系而出现各不相同，各有千秋，但惟有发力运劲之重要性确是所有武术家、所有门派都相当重视的。

每一个门派、每一个武术家，他们都知道劲力在打斗中的地位，技术与劲力相辅相成，缺一不可，不仅徒手如此，就是冷兵器也同样要求劲力的浑厚霸道。

正因为此，发力运劲的训练成为了各人、各门之间的机密重点、不传之密、十分难得。

各门各派，各个武术家之间，虽然对发力运劲相当重视，对发力运劲的研究也个个投入大量的精力，但我们必须正视一个事实，那就是众多的发力训练，等等不一，良莠不齐，层次各有高低，有的发力虽然凶猛，但不够灵活，在实战中遇见灵敏、反应迅速的对手难以奏效；有的发力虽然比较快速，但瞬间的打击穿透力却达不到完全的伤害；有的对发力的原理原则研究的比较透彻，但却在训练的方式方法上，以及将发力在实战中高效率运用的训练上却达不到高级层次；这些都是许许多多门派以及众多武术家们的弊病。

鉴于此，《狂飙旋变功夫》决定将本门在江湖中享有盛誉的独门发力秘法公布于世界，此套训练程序，完全彻底的改变了传统的训练模式，快速简洁高效速成，上面所讲的所有问题在狂飙的发力训练中全部迎刃而解。

好，废话少说，咱们进入主题。

狂飙的发力训练，采取的是节节到位，一体合成的方法，这种方法在训练中是见效最快的。

什么是节节到位、一体合成呢？所谓的节节到位，指的是各个参与发力的身体环节通过训练达到发力要求的最佳状态；一体合成指的是所有参与发力的身体环节，整体协动，浑然爆发。

我们首先进行手腕的训练，

在发力中手腕的功能是相当关键的。在通背拳，有这么一句话：摇膀子、甩腕子，通背练了一半子。由此可见腕子在中国拳术的发力中占有多种的分量。其实不仅通背拳，无论是哪一派内家拳学，都无不对腕子的功能特别重视，所以腕子的训练不容忽视。

狂飙的腕子训练，直接与以后的技术训练有密切关系，需认真练习

现在进入 第三课时 手腕训练

共分为：揉、甩、抖三大部分，训练时按照揉、甩、抖的顺序进行。

一：平掌左右、上下揉腕、甩腕

在练习中，手指要保持松沉挺拔状态，手掌也要松沉挺拔，这是整个腕部训练的总体要求。

二：立掌左右、上下揉、甩腕

在这节练习中，许多练习者会不自觉的把手掌向内屈，这是不正确的，要注意掌背与手臂保持在一个平面上。

三：内外圆揉、甩腕

四：前后圆揉、甩腕

在这两节练习中，经常在甩腕中出现两点错误动作：a. 只是手臂在甩，而没有利用腕部的传导离心力将手掌甩动。B. 手掌被甩动时，掌指没有保持松沉挺拔状态。

五：抖 腕

抖腕乃将前面四节的基础内容变成抖动。常见的错误:a.抖动没有突发性，比如平掌上抖腕，先将手向下移动准备，再向上抖，此即不可取。B.松紧切换不好，未抖之前便很紧张，致使抖动没有弹性，变成了僵滞的快速晃动。或抖出之后，没有迅速放松。C.掌指没有松沉挺拔。D.弹抖性能不到位，一根弹簧，在弹开后不是马上静止，而是仍有惯性在弹晃，故抖腕抖出之后，不可马上停住，而要利用惯性做弹晃状，这也是检验松紧切换掌握程度以及抖弹性能的优良程度。

训练安排

腕子的训练，一定要严格按照教学片的示范进行学习，争取在一个半小时的时间里将腕子训练完全掌握，至少是要求学会，我们可以这样安排，半个小时进行揉腕学习、半个小时进行甩腕学习、再有半个小时进行抖腕的学习。如果你在学习时间之中感觉自己的学习还不是很到位，就不要急于进入下一个步骤，可以适当的延长一段时间，比如多练习两三个课时。

在学会之后，就靠日常的不间断复习了。因为腕子的训练非常简单，行走坐卧之间度可以进行训练，所以，你可以利用看电视的时间，走路的时间进行练习，在进行技术训练之前，最好坚持每天进行练习。

腕子训练在初学者当中特别容易被忽略，许许多多的学习者在初步接触腕子训练的时候，都不约而同的产生一些蔑视腕子训练的心理，但在练习倒具体技术训练的时候，尤其是在发力打击不太达标的时候，一个个又对腕子训练特别兴趣，因为他们认识到了腕子的重要性，知道没有腕子的通力协助，无法打出强悍有力的瞬间穿透爆发。所以希望同学们也要对腕子的作用达到一个认识的高度。

在腕子训练学完之后，我们就要进行手臂的训练了，手臂是腕子的强大支撑，所以如果手臂达不到效果，是根本不行的。

狂飙旋变功夫发力训练中的手臂训练称之为

第四课时 鸟翅手法 第四课时

鸟翅手法的练习可以快速的将手臂三节力激出，节节贯穿、层层叠加。众所周知，冷兵中的双节棍，利用的是棍子抽打时巨大的离心力再加上层层叠加的力量，所以，它的威力无比巨大，一根无依附的约自来水管粗细的木棍，能被双节棍拦腰抽断，这种力量是惊人的，而这种巨大离心力、层层叠加之力也是拳学运动所需要的，**所不同的是，拳学运动还必须将梢节的自发运动与之相结合，使梢节以自发的快速并配以层层叠加的巨大离心力，在接触目标时能使速度又骤然加快变重，从而产生摧毁性的力量。鸟翅手法的练习，便是快速的练出上肢层层叠加之力以及上肢的离心力状态**，至于梢节的同动自发相和，要在以后的练习中才能完成。在练习中要以松柔沉缓的状态与节奏来练习与体会，不可使之快速发力，否则，关键的感觉一划而过，无法深层的理解，便无法形成技术的定形本能。

》》》鸟翅手法一共有三种《《《

一：平掌、立掌左右拍翅

双手两侧分的不宜过开，练习之时要尽量将力向手指前方放射，体会劲力延伸至手指的感觉。

二：平掌、立掌体前拍翅

双手向体前探出，切忌塌腰、翘臀、挺胸、夹肩，劲力要舒展顺畅，练时劲要尽力向前放射，体会劲力延伸至手指的感觉。

三：平掌、立掌体前合翅

这一节练习最容易造成夹肩及胸、肩紧滞的错误，所以要特别注意舒展开张。

训练安排

鸟翅手法又称之为“揉臂”。鸟翅手法的训练一定要在腕子训练掌握之后才可以进行，否则手臂揉开了，整体的劲力在梢节却卡了壳，岂不是又要从头再来？！

此阶段的训练只要将其学会，并且可以掌握，达到教学示范上的标准，就可以进入下一步，日后经常的复习一下即可。所谓的复习，只要求平时在走路或者看电视的时候，顺便将鸟翅手法复习复习就行。

要求在一个半小时的训练中完全掌握。如果没有掌握，加入你对自己的自控能力较好，也可以在没有完全掌握的情况下进入下一阶段，只要在空余时间将其补习到位即可。但假如你的自控能力较弱，就一定要将鸟翅手法练习纯熟后，再进入下一阶段。

第五课时 揉身训练

揉身训练在狂飙的体系中一共有十节内容，但在速效教材中，先将运用最多的前斜揉身进行学习、训练，至于其它的训练方式，我们在后面进行具体技术训练的时候，根据情况，在技术训练中会将身法训练中的其它方法融合进去。

一：前斜揉身

前斜揉身主练两膀之力，狂飙功夫中的膀非如世俗所指的三角肌部位，而是从三角肌处起包括肩胛处、背阔肌处、一直连到腰胯处这一大块。但颈部斜方肌不属三角肌范围。在主练膀力的同时也兼带练到身躯的其它部位。练习时主要就是要拧、要扭，这样就能把身体揉起来了，就给活开了。揉身又称之为磨身，就好似磨盘的上盘与下盘在磨动一样，这样出来的劲叫磨劲，也称二股子劲，身躯对挣力。具体感觉就是以椎管为中界，身体左半部与右半部对挣、对拧、绞动想磨。要记住，不能仅练成肩胛部位的运动，是整个身体的半边对半边，一直连到胯部为止。另外要记住，被拧挣出去的半边是斜斜的向前方延伸，不能练成拧出的半边变成了斜向下压，这一点要记清了。

二：前斜揉身抖振

抖振要在揉身的基础上进行。先将前膀抖振，待掌握之后再将后膀加入，最后进行前后前连续的抖振。将双手前举，以身躯的抖振将双手抖出。举起的双手作为检验抖振的参照物，不可以自发运动，必须是作为身躯的延伸点，被身躯的抖振而抖出。

训练安排

前斜揉身的训练非常关键，在具体的技术中大部分的技术都和前斜揉身有关。

前斜揉身一定要完全掌握之后才可以进入下一步的训练，绝对不可以仅仅只是学会。

揉身练习时要将动作做的大，只有大，才可以更加有效的将身体揉开。只有将身法完全的揉开，后面的身法发力才可以完全彻底有效的将身法的功效全部运用。

揉身以及揉身抖震的训练在完全达标之后，就可以不用再进行具体的修炼，因为后面的技术大多都需要用到这种身法，所以现阶段的基础就一定要牢牢地抓住，只要基础打好了，后面的训练就不会有阻碍，而且通过技术的具体训练，还可以使身法得到进一步的提高。在身法基础训练阶段练好以后，身法和技术的关系就成为相辅相成的关系。

第六、七课时

裆膝合整训练

在裆膝合整的训练中一共有以下几个训练项目——

"8字揉裆膝"、"胯部振颤"、"裆膝踩踏"

这几个训练项目，在狂飙旋变功夫的实战体系中占有相当重要的位置。每一个都不可以掉以轻心，认真训练、细心体会、用心琢磨。并且要在后面具体技术的训练中努力的运用他们，使基础的训练能够有效的在实际运用的技术中完美的体现。

好，现在我们就先进行第一步的 **8字揉裆膝**

8字并不难画，难就难在这个8字不是一般普通的随便画个8字，它关键是一定要裆部和整个下肢连通成为一个整体，共同参与运动。在运动过程中要保持强有力的韧劲、以及坚韧的连通，整个身体外形不可以随意的倾斜摇晃。要细心观察教学片的示范。

接下来我们可以进行第二步训练 **胯部振颤**

胯部的振颤，目前只需要将胯部单独可以运动起来，并且可以初步的颤抖运动，就可以初步达标，进入到下一步的训练。

速效教材中的胯部振颤，只收录了《狂飙旋变功夫》中胯部左右振颤部分，主要在于快速活开胯部，使之有效参与发力。

接下来，就要练习裆膝最后一步 **裆膝踩踏**

踩踏力之关键，任何学习者均不得忽视，当全力对待之。

前脚踩踏、后脚踩踏、双腿踩踏、前进踩踏、随机随意踩踏，这是踩踏训练的步骤。

踩踏的训练，需要注意裆膝的连通以及劲力瞬间作用于身躯上肢的踩踏特殊效果，想要达到中国内家功夫中所说的"爆发巨大劲力时身体并不感到吃力"的状态，就一定要将踩踏训练好。

▽▽▽ 训练安排 ▽▽▽

裆膝合整的训练安排总体时间在两个课时之内，不过我奉劝各位修炼者，最好能够多花一些时间，比如四个半小时。

在面授时，学员基本上完成整个裆膝合整训练，要花上5或6节课的时间，将近10个小时的训练。不为别的，只因为这个训练太关键。所以同学们在练习时一定要全力以赴，争取将其完全达标。

如果你掌握的情况很好，就可以将所有的学习安排在两个课时内完成。不过我奉劝你最好再多花一节课的时间进行单纯的巩固加强训练，将所有内容练习的更加纯熟和本能。

踩踏力在狂飙功夫的运用中占有极其重要的位置，因此，当你将8字揉裆膝以及胯部振颤练习好了以后，就要将时间主要花在踩踏力的训练之上。整体的劲力要在运动状态之下顺畅发出，并且还要打出巨大的能量，就一定要将踩踏训练的非常到位，这一点，在以后进行具体技术训练的时候你会感觉尤其深刻。

……**…**…**…**…**…**…**…**…**…**…**…**

好了，接下来我们要进行的是发力训练中一个相当重要的环节

第八课时

龟尾力训练

速效教材中我们收录了龟尾训练中的**前后抖龟尾、前斜抖龟尾、左右抖龟尾**这三种龟尾训练方式。龟尾的训练，在发力中占有相当重要的地位，通过龟尾的训练，可以有效地将整体上下连通，完美的达到中拳学中整体合一的要求。

龟尾力练成之后，在发力之时，整体的劲力将成倍的往上翻，整体而且异常灵动，犹如一个巨大的弹簧，犹如一块高强力弹簧钢。

我们先进行第一步 **前后抖龟尾**

前后抖龟尾的训练，关键在于整体的弹簧性能要好，一定要训练出来，这是龟尾的基础，然后就是要求整体连通，连通的关键是臀要裹，要保持站桩的要求，注意观察教学片的示范，尤其是抖动时候的状态，关键是突发状态以及抖出去以后回弹时的弹簧状。腹部要保持鼓荡的弹簧劲，腹部要好比有弹性大鼓的鼓面。

接下来进行第二步 **前斜抖龟尾**

前斜抖龟尾一定要建立在“前斜揉身抖振”的基础之上，只有在这个基础之上，才可以将前斜抖龟尾训练到位。

训练时一定要注意整体的弹簧劲力，以及整体的灵动弹性，注意，所有的感觉都是建立在整体之上，在训练中，可以对照镜子观察自己的动作，看看是不是和教学片中示范的动作感觉一致。

狂飙旋变功夫是一门感觉性的拳法，只有感觉到位，那么你的动作质量也就大体上差不多了。

现在进行最后一步 **左右抖龟尾**

左右抖龟尾的训练比较简单，只要注意整体的状态，训练时不要脱节，还有就是动作的抖动要稍微大一些。

课时安排

龟尾力的训练，只要掌握好就可以了，但要注意日后需要经常复习，以保证发力元素质量的永久性。所以在这一段内容中你所需要做的就是将它们学会并且掌握。

步法的训练在各门各派中都非常重视，狂飙也不例外。狂飙旋变功夫的一大特色，就是步法。许许多多见识过旋变打斗的人都无不由衷地赞叹，狂飙的步法捉摸不透、无从应付。

在实战中，狂飙的步法总是可以从你出其不意的角度进攻，总是在你认为绝对无法走脱的角度让开你的攻击，总是从你意想不到的地方向你进行反击……这些都是让任何武术家感到难以应对和头疼的事情。

这正是狂飙旋变功夫的骄傲之处。

步法，是武术的灵魂，没有步法，就没有一切，步法是你能否胜利的关键，也是你能否安然脱身的前提，要想让对方打不到你，而你却可以任意的打击对手，就必须在步法上下苦功夫；要想在群战中左冲右突、杀敌迅速、使众多敌人无法对你产生伤害，你就必须苦练步法。

在步法训练的课时安排之中，我们只暂时安排了一些比较基本初级的步法训练，但这些训练也同时是步法的基础，需要反复努力的练习。无论是后面的技术还是其它步法的综合运用，都需要这些步法质量的大力支持，因此绝对不容忽视。

现在，就让我们开始吧

第九课时　第十课时

扑窜

扑窜的训练，是以步法运作的外形来进行步法质量的深层训练，通过扑窜的强训，日后你的步法在瞬间启动、瞬间突进、瞬间变化的能力上，能与你相抗衡者屈指可数。

扑窜的训练，是狂飙体系的训练特色，因为它解决了如何在最短时间内，将一个武术门外汉步法的快速启动、运行能力提升到一个武术高手的问题，所以这不仅仅是狂飙的骄傲，也是整个武术界的骄傲。

先进行第一节的训练　**磨步训练**

磨步之训练主要在于将双脚的脚掌磨开，也是揉步的早期训练。脚掌是步法启动关键中的关键，离开脚掌脚腕，启动想快、无异于痴人说梦。而且磨步的最大一个好处就是——在实战中狂飙的打斗特点是旋变，旋变要求角度路线在瞬间随时变化，而这些随时要求瞬间的角度和路线变化，没有磨步的基础是无法进行的。

磨步的训练一共有以下几种

磨步的训练一共有以下几种

一　**双脚前后同动**：将双脚同时磨动，进行前后的运动。

二　**瞬扑墙**：假象墙为敌人，对其扑击，击打之后立即窜回。反复训练。

三　**后脚突磨**：后脚突然磨动，利用脚掌突然磨动产生的瞬间催动力，将整体向前微微催出。

四　**前脚突磨**：前脚突然磨动，利用瞬间的力量，使身体产生瞬间刹车或者将后脚瞬间带进。

五　**前后脚左右突磨**：前脚或后脚随意的向左右磨动，使整体瞬间向左右两侧移动。

六　**随意磨动**：将以上四种方式随意进行综合训练，以使磨步能够与自己真正融合。

磨步的训练关键在于一定要将脚掌以及小腿的力量微微绷起，要具备灵活强大的弹性，不仅要具备前后的力量，还要具备左右横向的横力，以及不定向的力量。要注意观察示范的感觉。

第二节　**突窜扑进**

突窜扑进的训练有以下两种

一　**前脚扑窜**

二　**后脚扑窜**

在两种扑窜的训练中，分为两个方式

第一个方式是：形气下沉，但势劲上拔；第二种方式是：形劲势扑罩，但势气下沉。

此节训练要注意以下几个问题：1.启动突然没有预兆。2.注意扑是指的气势，而窜则指的是具体运用中的要求，希望能够从窜字中体悟出一些内在要求。3.两种训练的方式一定要做到心中

有数，要知道为什么那么作，要仔细听教学的讲解，非常关键。

此为步法扑窜之基础训练，是扑窜需要的绝对速度、绝对气势、绝对力量、绝对基础。扑窜还有旋变的训练，这是狂飙体系的重点和特色，在后面的训练中，我们会根据训练的进程进行安排训练。

✤✤✤✤ 课时安排 ✤✤✤✤

扑窜的训练我安排两个课时，每一小节安排一个课时。可以说负担还是比较重的，基本上要将每一个课时都进行满负训练。假如感觉自己在一个课时里无法完成的话，就自觉地延长吧。

第十一课　十二课时

甩步训练

甩步的训练是我处在长期的教学中总结并研创而出，它的练习好处在于可以快速的将你原有僵滞的双腿、双足给迅速的练活、松开，使之具备步法运做的松活猝动的要求。

甩步的训练共有五个训练项目

一：急进步、上步前甩

以随意自然的姿势站立，不能紧张，要是一紧张就无法将步甩动，因为放松非常关键。

甩，就是要求将步子很放松的启动（要记住，放松不代表松懈），利用脚掌与地面的反弹力，将步子启动并产生离心力向前甩出。关键在于启动并甩出的这一阶段，至于步子的落步在这并不是很重要。

另外要记住，身形不可左右倾斜、前俯后仰、歪歪倒倒，要保持平稳，也不要忽高忽低。

在做上步前甩时要记住，双膝要尽量靠拢，不要分开。无论是急进步还是上步前甩，在步子落步时，都不要发出太大的响声。落足要沉实稳健且轻灵敏蓄，就仿佛猫之落步一般。

二：退步、撤步后甩

在退步后甩时，要记住，不可以在脚与地面产生反弹力的时候将脚先向前运行一下再向后甩出，这叫预动，撤步也是如此，不可产生预动。其余要求与第一节相同。参考即可。

三：前叉步、后叉步左右侧移甩

无论是前叉步还是后叉步，都要求横走时是一条直线，不要走的歪歪斜斜，双臂分开，但胸绝不可挺起来，臀要裹，身体随着自然移动。在步法甩动的一刹，整体不要有预动。

四：弧进甩步、弧进大旋甩

弧进甩步要求步走弧形，此时的弧形仅是 180 度，要记住整体而动。至弧进大旋时则有一些难度，要求先进行 270 度，再进行 360 度。大旋的关键在于步子甩出去以后，整体的控制要好，不能失重，双膝要绝对具备支撑力。

五：弧撤甩步、弧撤大旋甩步

这一节的要求与关键之处，基本与上一节相同，惟有方向不同而已。

⊖⊖⊖⊖ 课时安排 ⊖⊖⊖⊖

甩步的训练安排两个课时，第一课时进行第一、第二两节的内容训练，第二课时进行第三、第四、第五三节的内容训练。记住，一定要按照安排进行训练，第一第二两节的训练是基础，把基础打好了。第三、四、五就容易上手成功。

第十三课时

步法整脆训练

步法的脆整劲在实战中十分的重要，整体的劲势，步法的瞬变劲，步法的帮助发力等等问题，都要依靠这一段的练习来解决。不过，仍然要记住，它的训练只是步法练习的一个辅助手段，在实战的时候，不要也照搬现在的这种训练外形。

一：急进步、上步整脆劲

本段的每一节练习内容都要求将裆距稍稍拉开，要拉的大一些，这样，能更有效的体会裆部的劲力以及双足的整脆劲。练习急进步的诱导要做到整体而动、三线到位，整体而动即一动无有不动，而三线到位，即指脚尖与手尖一条线、手尖与鼻尖一条线、脚尖与鼻尖一条线，这样三条线连在一起，则能保证只要其中有一个部位运动，则其它任何部位都会跟随而动。

脚落步之时一定要有刹车之力，手腕部要有抖击动作。记住，鼻子处是有一根线与手脚牵连着的，所以，当动作做出以后，鼻尖一定要带领着身躯向前顶撞，这样，不仅气势能上去，就是劲力也能无形增大。

上步整脆劲有两个劲力，要仔细看教学片，启动之时，整体的劲、势要瞬间冲上、逼进，后手与后脚的一根线要连好，发动之时前手要与之对挣，第一个整脆劲是在后脚与前脚相交时，这是步不着地的整脆劲，要好好体会，第二个劲力是在后脚向前落步时，这一步要努力的向前猛进一步，要利用后腿内侧大筋及裆劲将前脚撞出，同时前脚也要有自发运动。在落步之时手掌下劈，要抖腕。上步整脆劲的两个劲力要一气呵成，不能脱节，气势要足，最好能吐气发声，气发丹田。

二：退撤步整脆劲

先练退步的整脆劲，在面授的教学中，我发现几乎所有的练习者都会犯同样的毛病，那就是后腿退步时的距离太小了，几乎就只有一个脚掌那么大，虽然你感觉自己脚腕小腿的整脆劲还是不错了，但大腿的劲呢？裆力呢？胯力呢？......所以，一定要将距离走大，要充分利用裆胯之力。

撤步的练习也有两个劲力，基本与上步相同，所不同的只是方向而已。撤步的两个劲力也要一气呵成不能脱节，气势要足，最好能吐气发声，气发丹田。

三：前弧步整脆劲

前脚做弧形运动时，要把脚先向前刺出一点距离再做步法弧形发力（记住，是步法发力），不要直接在原地就将前脚向内做弧形发力。手法配合内挥抖，高度

要稍微高一些。

四：后弧步整脆劲

后弧步的发力练习主要是为日后在实战中进行后脚弧线闪动时的发力以及整体合协做准备。仔细观看光碟，一定要把片中演示的感觉练出来。

课时安排

整脆的训练不容忽视，按照教材编排的顺序进行，不要随意颠倒。前进的整脆相对来说还比较好练一些，后退的整脆比较关键，因为在后退的状态中发力是所有武术家追求的劲力，但是大多数的人对于后退之中发力打击对手却一筹莫展。另外就是弧步整脆的训练，更是狂飙中的特点。整脆的训练在一个课时结束以后，要经常地进行复习，以免生疏，因为目前暂止还不会大批量的运用到步法整脆的配合。

十四课时　偷过步训练　十五课时

偷过步乃本门的特色步法，旋变攻击特别需要偷过步法。所谓偷，就是不让人知道，让人知道还能叫做偷吗？偷过、偷过、在你毫无感觉的时候已经偷偷的到了你的身侧，打你个糊涂蛋，

一：左右快速互过单练

关键在于前脚启动要突然，不能有预兆，身形不要晃来晃去，要平稳蓄势。步子要有很好的弹性，步子交叉过去后要与地面产生极强的反弹力，第三步要稍大一些，回到原位时仍然要保持步法的弹性。

二：左右快速互过合练

合练其实很简单，即将左式练法与右式练法结合起来，要点在于左式与右式交接的接合动作，这一下的承接关系如果处理不好，会影响到整个的练习。另外要记住，无论怎么合练，身体无论是怎么的移来移去，眼神都得看着前方，不要看地面或看向另外的地方，要用感觉来练习。

三：直进偷过

直进偷过的练习要点在于走步的时候要有蓄势状态，否则是无法猝然将动作瞬间偷过的。走步时不仅要蓄势还要自然，不紧不慢、不急不燥、不愠不火，猝然的瞬间偷过。

四：实战活性偷过

此节训练以实战感觉为主。前面的练习都是属于自我修炼，自我感觉，按我的说法，叫做知己练习，就是练习中不加入实战的概念，仅仅只是进行自身的能力锻炼，也就是说，你前面的训练完成的很好，但还不足以进行实战较量，因为自身条件练的不错了，但对敌的练习还不到位，所以，必须进入假想对敌训练，以及真正实战的训练。

在知彼练习中假想的敌人要逼真，要想的很厉害，水平很高，这样才能进一

步的提高你的水准。但知彼练习还与真正的搏斗有差距，因此，你以后还必须进行打搏的训练，否则，在实战中是用不出来的。

课时安排

偷过步在实战中是千变万化的，它可以有很多种用法，在具体练习的时候，不要拘泥，要灵活变通。它的效果非常大，尤其是旋变我们离不开它，包括冲杀有时我们也非常需要它。

这段内容我安排两节课时，第一节课，练习左右快速互过的单练与合练。第二节课练习直进偷过与实战性偷过的训练。

第十六课时 磨胫步 第十七课时

磨胫的好处太多了，在传统武术的练习中是不可以不练的，尤其是民间功夫的打斗，更是离不开它。磨胫，不仅可以增加腿部的力量以及步法的力量，而且还可以使打斗、发力的层次更高，利用磨胫而产生的打斗方式、发力方式将会让对手目瞪口呆。不仅如此，磨胫还能非常安全的阻挡住对方对于你裆部的攻击，以让你在避开裆部攻击的同时对敌人发出摧毁的打击。另外，磨胫的练习还能让你的步法层次达到一个空前的高度。好了，磨胫的好处太多，各位自己去练习，慢慢体会吧。

一：前、后、侧之磨胫

身形要稳，不可前俯后仰、左右倾斜，亦不可忽高忽低，保持提肛溜臀，双腿始终弯曲，磨胫要有力量，但不要撞击，而是相磨。在磨胫之时要保持良好的蓄势状态，要有随时可以整体突发打击得状态。

二：磨胫速提膝

a.**定位前、后速提**：要利用脚腕的弹性，以及脚掌与地面的反弹劲，提膝要突然无预兆，身体不要在提膝的时候帮忙。b.**前进中前、后腿速提**： 在前行中要将后腿快速的提起还是比较容易的，但要将前腿在前进的过程中快速的提起则不是一件很容易的事了。它要求前脚在一沾地的同时就猛然提起，而且第一种的直提膝还比较容易，就是要将膝提起后向内合再向前顶出落步则不是很容易的事，但这一定要练好，帮助太大了，在前行过程中，轻易的将敌人踢来的袭裆腿封阻并很轻松的反击，令对手逃无可逃。c.**后退前、后速提膝**：当前腿在后退时提膝，要将膝尽量上提，并使脚掌尽量内合以护裆部，而且后腿要同时后撤一大步。当后腿在后退时提膝，则要将前腿同时带后一大步，身形微向前合，以养成可边退边打的习惯与能力。d.**侧闪游移速提膝**：侧闪游移速提要使身形转起来，旋起来，步走八方，要仔细看光碟的演示，但演示也只不过是示例而已，许许多多的变化无法一一详述，所以，要认真观看，并能活学活用，举一反三、自己变化。

训练安排

磨胫步必须认真训练，马虎不得，前后侧之磨胫乃基础，将其修炼纯熟，日后可以达到一种本能，磨胫速提膝与实战息息相关，有绝对的关系，只要你想在进攻的时候护住自己的裆部，即一定要练习磨胫速提膝。

一般的提膝都是将膝关节直接向上提起即可，唯有磨胫速提膝，需要在提膝的时候将小腿向里合，具备合劲和护裆的外形。在训练时一定要注意到这一点光。

第十八课时 跃换步 第十八课时

跃换步不仅只是练习双腿的变换能力，它能更有效的增强你在实战中的灵活性，以及对于以后的立体攻击也能有绝对的帮助，并且这种跃换步还可以增加你威猛的气势，另外，跃换步还可以变换、变势成弹踢腿法，令敌防不胜防。

一：低跃步

1.前进低跃步：裆劲要足，双腿要十分敏蓄，轻灵而且沉实。要犹如狸猫一般落步无声，轻盈灵敏，又要如泰山一般厚重。**2.后退低跃步：**要求如前进低跃步。**3.旋式低跃步：**利用低跃步将身体旋转变化，使身形位置产生变化移动，要求在变化时身体不能失重，不能歪斜，整体要敏快灵蓄。

二：高跃步

1.前进高跃步；2.后退高跃步；3.旋式高跃步：高跃步的总体要求基本与低跃步相同，所不同的就是姿势的高矮，另外就是高跃步的气势要求要比低跃步更高，气势要大，要有压倒一切的状态。

训练安排

在训练中先进性低跃步的训练，然后再进行高跃步的练习。

跃换步的实战效果相当好，可以使步法在瞬间的变化应变能力大幅提高，还可以增加攻击的压倒性气势。跃换步在练习结束之后，要经常性的进行复习，因为在具体技术的训练中暂时还不会运用到跃换步，为了避免生疏，要尽量的进行复习。

第十九课 摆扣步 第十九课

摆扣步乃八卦掌之精华步法，摆扣步来源于摔跤，在摔跤中摆扣步主要是为使绊子、别子而用，而进入拳学运动中以后，摆扣步则主要就是用来进行步法的走动以及将身形变幻。此步法不仅是八卦掌的精华步法，现在也是狂飙拳学的精华步法。因为狂飙拳学的打斗特色主要是旋变攻击，在旋变攻击里也参杂了冲杀以及其它的打斗技法，但旋来绕去、穿来插去、游移变幻的比例还是相当大的，所以，摆

第四大课 步法技术

Kuang Biao Xuan Bian Gong Fu

扣步也是狂飙的专训步法。进行摆扣步的训练要记住先按照教学片里的固定动作练习，在熟练了之后，就可以随意的灵活运行，并可以进行假想对敌的知彼练习。摆扣步一定要练好，只要你想将本门的功夫练好，并能掌握其中的奥妙就非得将摆扣步练精不可。

888 训练安排 888

摆扣步的训练暂时只要学会知道是怎么一回事就可以，目前你还无法在深层意义上完全掌握摆扣步的运用方法。在后面的具体技术学习时，我们在训练技术的时候，会将摆扣步的使用方法逐步的加入，因为摆扣步是旋变的关键部分，少了摆扣步，旋变就无法产生有效性。

第五大课 腿法技术

Kuang Biao Xuan Bian Gong Fu

从现在开始我们就要进入技术性的训练，在进入技术训练之前，请朋友们最好能够将前面所有学习过的内容进行一次复习和检查，看看自己是否还有什么地方没有练习到位，假如感觉自己还有部分内容作的不是很好，最好就在一次进行巩固，请一定记住，进度不是关键，关键的是自己修炼的层次，一切都是为自己而练，绝不可以为了进度而练。

在技术训练中我们要进行的首先是腿法。这是狂飙训练体系与所有传统功法以及现代搏击术训练体系得不同之处。

通过腿法的训练，可以在最快速度、最短时间内将自己的功夫灵性激发出来，可以将自己的最佳灵活状态以及上下协调运动的状态激发出来。对于拳法，你目前只要在课余时间经常的预读一下即可。

在功力的训练中，我们安排了一系列对腿法有直接关系的功法，但这还都不够。

现在，让我们进入腿法的桩功训练吧

第二十课时 上下合一桩 第二十课时

上下合一桩的训练效果奇特，尤其是对小腿法。小腿法在街斗中是王牌腿法，效果是那些大腿法无法比拟的。这一点如果是经常进行街斗的朋友肯定有同感。在狂飙的腿法体系中，对于小腿法的运用非常重视，但却更加重视上下、也就是手与腿的相合互动。这是立体攻击的必须，没有手脚的密集相合互动，就无法形成狂暴而密集的立体攻击。而在上下合一桩中，训练的就是上下互动互助互连的整体一气状态。

在练习时不要去硬性考虑自己运用什么腿法，腿法可以随其自然，随遇而动。可以是任何腿法，也可以不是任何腿法，甚至做出怪怪的“腿法”都可以，但有一个前提，就是必须要动，必须要上下协调联动，必须上下相随，必须上下互动、必须上下互助……因为这些是上下合一桩的质量要求。

上下合一桩的手法动作要以鸟翅手法的状态来进行，不要去考虑其它，就用鸟翅手法的状态。但手法的路线却需要多加变化，这一点，同学们可以在教学示范上观察研究，身法要拧动，不要就是晃来晃去，身躯要对挣，要有发力的具体体现。

▽▽▽ 训练安排 ▽▽▽

一节课的时间训练上下合一桩，似乎时间少了一些，不过没有关系，只要日后经常复习训练即可，但在这一节课中一定要将其理解透彻、要将其动作要领完全掌握，至于达到什么样的质量要求，倒是没有必要做到什么样子，但日后一定要经常复习，只有经常复习操练才可以对腿法与上肢的合一互动、相随互助、协调联动的总体要求有直接帮助。

二十一、二十二、二十三课时 箭弹训练

箭弹称之为百腿之母，乃腿法中最原始的腿法，但实战效果也是最好的，其出腿隐蔽无形，快速难逃，尤其经过狂飙特训的箭弹，发腿更是难料，出乎对手意料之外，可以在各种角度甚至是对手认为无法起腿、根本没有考虑到的情况、角度之下出腿。

箭弹的训练分为三大部分，每一部分又有许多细节，希望同学们能够认认真真地完成训练。

一：定位练习

a. **定位前后腿提膝：**箭弹腿法的要求很简单，只要轻快迅速隐蔽就可以，力量方面并不是要

求非常高，只需要具备一定的力量要求就行，所以，在练习箭弹时，我们的思想应该主要放在隐蔽快速灵巧上，对于力量，你只要坚持反复操练箭弹，它就会具备比较好的力量，如果还要增加力量，可以去进行踢击沙袋的训练，以增强强劲，好，现在，我们开始。以随意的右式为例，将前腿快速提膝，提至脐腹高度即可，脚背要绷平，然后放下再重新开始。当前脚提膝练习自我感觉不错之时，便可以进行后脚提膝的训练，仍然以右式站立，快速的将左脚提膝至脐腹高度，脚背绷平，然后再回复实战式，重新开始。

要点：提膝动作外形简单，但内在的质量要求却相当高，首先要求不能有预兆，也就是说在你提膝前的一刹那间，你的整体不能有一个准备状态，要毫无觉察的便将腿提起，要让敌人觉得你的起腿很阴，很不容易捕捉，其次要求提膝的动作要有弹性，要利用脚掌与地面的反弹力将膝提起，小腿要有绷劲，但不能太僵，如果绷劲过大，就会僵滞。

b. 定位前后腿单踢：定位前后腿单踢就是在前一步骤的基础之上，将腿法完整的踢出，腿法的踢出要求大腿不要随着踢击而出的小腿一起向上运行，大腿随起膝动作达到提膝的高度时，就不要再向上运行了，然后借助提膝的快速惯性将小腿向前弹踢，然后快速收回，要一定记住，收腿时最容易犯的错误在于大腿会一起回来或大腿回朝着小腿收腿的相反方向运动，也就是向上运行，这是不正确的，小腿收回时大腿不要乱动，待小腿收到位之后，大腿再随其而回。

要求：双腿都要进行练习，都要借助提膝的快速毫无预兆的起腿踢击，踢击的力量要狠，虽然力量不是要求很大，但必须要狠，狠与力量大小是两码事，狠是心态，但狠可以带动力量与速度的提高，这一点要注意。踢击与收腿要快，起腿不见腿，就是要求起腿快，但收腿要更快。踢击之时，腿法可以踢直，也可以略呈弯曲状，但不要过弯，略有弯曲度的踢击对弹性要求较高，而将腿法踢直，则脆劲比较容易练出，但有一点要特别注意，如果是将腿法踢直，要特别注意不可将打直的状态练偏了，也就是说，当你将腿法要踢直之时，**千万不可将力踢成小腿向上，大腿向下的反关节式的发力，这样练习的话，稍微下点苦功猛练，就会形成膝盖上方疼痛。如果是膝弯内侧的筋因为经过强烈踢击而引起的疼痛，则没有大碍，继续坚持，要不了几天就会好转，而且还会有明显的进步，但如果走路时腿弯内侧也疼痛，则要注意可能是拉伤，就要注意休息调养，**

并配以药物治疗。其实，如果是拉伤还是正常的酸痛很好区分，如果是正常的拉伤，一般在不练时是感觉不到疼痛的，只有一种很沉重、好象双腿被牵制住了似的，只有在踢击练习开始训练的开始会感觉每踢一下都会疼痛难忍，但如果坚持一会，疼痛感就会逐渐消失，只到练功结束之后休息一会以后，才又会感觉到双腿的酸涨沉重，这就是正常的现象，而如果是时时刻刻都痛，尤其是在走路的时候都会感到疼痛，那就很有可能是受伤了。

c. 定位前后腿交错：前后腿交错练习，要求双腿的交错密度要密集，要将交错瞬间的空隙减至最小。以随意的右式站好，先起前脚或先起后腿均可，只要保持启动瞬间的无预兆快速启动要求即可。比如先起的是前脚，后腿进行交错有三种方式，一，当前腿踢出，收回之时，要向原位落步，同时，后腿交错而出，后腿交错一定要在前腿收回的瞬间而出。二，当前脚踢出，收回之时，要向前方落步，同时后腿瞬间向前踢出，然后后腿收腿落步的位置随意就可以。三，当前腿踢出，收回之时，要向后落步，使整体后移，同时后腿交错踢击，然后，后腿就直接在前方落步即可。前后腿交错的要点在于双腿一定要密集交错，整体与踢击要协合，启动时不要有预兆。

二：运步练习

a. 垫步前腿单击：垫步前腿单击练习的关键在于垫与启动踢击的连接，以及垫步与踢击之间的空隙要减至最弱，把这个关键地方处理好，就能够将垫步踢击运用得鬼神莫测，训练以右式为

例，后脚突然向前垫步，同时前脚亦开始启动，当后脚垫步到位落实之时，前脚已经提膝完成开始踢击。

要点：要将练习的重点放在后脚垫步与前脚启动以及垫步到位和前脚开始踢击这个阶段过程的练习。后脚垫步之时，身体不可向后仰，以免将动作意图暴露给对手，我们要非常快速的在对手瞪大眼睛的同时非常隐蔽的将动作作用于对方的身上，这就是我们垫步练习的目的之一，而另一条目的，我想就不用多说了——借助垫步拉近与对手的距离。

b. 垫步前后交错踢：此步练习在垫步单腿踢击的基础之上，只要在垫步踢出前腿之后，迅速的前脚落步之时踢出 。练习的要点在于当前脚踢出之后，在落步之时，后脚就要开始启动，也就是说双腿交错的密度要密集。

c. 双腿空中交错（前腿先发）：双腿空中交错的练习在于当一腿踢出之后，在尚未落步之时支撑腿即已启动运行，并于空中与收回之腿交错。要求启动要快，尤其是第一脚的启动要快，不要因为有后面一脚要在空中交错而将第一脚的速度变慢。只要作到在空中很自如的交错双腿，并且落地轻盈灵巧，就完全达到了空中双腿交错的要求。此步骤的练习先以前腿弹击。

d. 双腿空中交错（后腿先发）：此步骤的练习与要求与上一步骤相同，所不同处在于先发后腿。要求后腿先发之时启动要没有预兆，快速而突然。

e. 退步前腿前踢：退步之中踢出劲踢乃本门功夫实战之一大特色，让敌人大胆的攻进来吧，只要他敢放肆的进攻，等待他的只有灭亡，以随意的右式站立（在练习中如果不习惯右式，可以自主的调整为左式，但作为一个习武者，最好是双式都要会，而且都应该十分精熟），将后脚退后一步，同时前腿后拉，已作好弹踢的启动，动作不停，瞬间将箭弹踢出。

要点：在运做时要有强烈的对敌意识，要将面前的假想敌人想的更为具体，在进行退步踢时，一定要快，速度要急上加急，因为敌人的进攻是非常快，所以，你只有快上加快，才能先敌人一步，才能在敌人进攻的一刹那将整体后退，与敌人的进攻成同速同距状态，并在敌人继续前进或已经强弩之末时以踢击将敌人击毁，退步踢练好，在很多时候，都用不着你去主动，你只要在与敌人同时同速同距而退并立即出腿，往往都是敌人自己往你的脚尖上撞。另外要记住，练习时每一记踢击都是一个单独的开始，要反复练习它的启动，而不要将其练成连续性的运行，如果那样会形成惯性而动，对于启动的快速没有任何帮助。

f. 撤步后腿单击： 撤步后腿弹踢的作用以及要求要点等都与退步箭弹相同，不同的仅仅就是一个是退步，一个是撤步，撤步弹踢关键也在于撤步与踢腿的连接要好，退步踢也是如此，这一个关键地方如果没有处理好，则踢击与后退后撤就无法很好的配合，对于实战的效果也不是很好。

g. 退撤步前后腿交错踢： 退撤步前后腿交错踢的练习乃是将退步与撤步的踢击相结合起来，使后退形式的踢击更加有效，对敌更具杀伤力，更具威慑力。练习示例如下：以随意的右式为例，后脚退步，前脚踢击，前脚踢击结束立即向后撤步，同时左脚启动，撤步落实同时，左脚踢出，左脚收腿落回前方成左式。然后再右脚后退，左脚踢击，左脚向后撤收腿，同时右脚踢击……如此循环练习，不断重复。

三：多角度踢击

a. 定位 90、180、270、360 度踢击： 定位多角度的踢击练习，可以增加日后旋式变化的能力，乃是后面练习的基础。90 度的踢击乃将身体做 90 度的转折，双腿于转折之时踢击，比如向右转折，在刚转折的时候右脚即已随着转折踢出，在转折到位之时，左脚又已踢出。180 度的转折乃将角度变大，使向前的方向突然转折向后，同时顺转身方向的腿随其踢出，在转折到位之时另一腿踢出。

270、360 度的踢击要求基本如此，只要将角度调整好，并将双腿顺其势而踢击就可以了。要反复多练，业精于勤而荒于嬉，好好努力吧。

b. 败式回身踢： 以右式为例，先将右脚从左脚前方交叉而回撤，双手防护，侧身微向后倾，但头不可后仰，要微微前顶，以保持主动态势，动作不停，立即将左脚后撤，并快速的将右脚拉回，以做踢击的启动，要记住左脚后撤与右脚拉回启动的动作要一气呵成，右脚瞬间踢击追来之敌。此即为败式的修炼，要反复练习，达成本能习惯后在实战中有无穷妙用。

e. 随形攻击八方踢： 随形攻击八方踢的练习其实就是旋变踢击。在不断的运动中，尤其是在不断的圈直曲折的变线走动中要想将攻击动作很有效果的发挥出来，不是一件十分容易的事，因此，我们必须要练习随形的踢击。在练习时，要以实战的感觉进行，忽进忽闪，忽侧忽旋……腿踢不要胡乱而为，要将对手想的厉害，以刺激出自己如影附身，随形攻击的能力。既然是随形攻击，也就无法安排固定的练习模式，所以，这就要求你能够自己进行随机的练习。

∘∘∘∘ 训练安排 ∘∘∘∘

箭弹的技术训练一共需要三个课时，其实三个课时对我的安排初衷来说，觉得还是少了一些，但箭弹的技术确切来说，使比较简单，但是这种简单的技术，却是杀伤力最大的。不过简单的技术想要产生巨大的杀伤力，需要你全面不懈的、反复的、刻苦的操练，简单的技术，掌握容易，但要达到非常精到、达到绝活的层次，却必须千万次的重复操练，它不需要你去费什么太大的心思“修炼”，只要初步掌握之后，苦苦的成千上万次的操练就可以。

三个课时的安排，只要按照教材顺序进行即可。

一定要满负荷的进行学习研练。在学习掌握之后，日后要经常性的进行复习，时常的进行单项训练，以使得技术进一步巩固和提高。

在最后一步的训练“随形攻击八方踢”的项目中，实战的假象要强烈、逼真，就如拳谚所说：“练时无人似有人”，眼前的假想敌人一定要强烈逼真，要反复真的有许许多多的人在和你进行搏杀，你不干掉对方，你就会被对方的一干人马干掉，所以一种求取生存的失常状态一定要彻底的发出。在进行训练时，还可以自由的加上一些手法打击动作，至于是些什么手法，你可以自己随意的自由运用，就用自己日常学会的一些比如散打或拳击或其它民间格斗术都可以，不要拘泥，你的关键是箭弹，以其为主，其余为辅。尽量使自己的打斗灵性发挥出来。

第二十四课时　第二十四课时

勾　弹　训　练

第二十四课时　第二十四课时

勾弹的腿法同样属于弹腿系列，与箭弹的区别在于脚型的不同，而且在实战中运用起来勾弹的效果其实我个人认为是要好于箭弹，箭弹的出腿隐蔽迅速，这些特点勾弹也全都具备，唯一不如箭弹的就是在运动中的攻击距离长度有时不如箭弹，但是勾弹的优势却是箭弹无法相比的，比如这一个弹腿踢去，但对手提膝防护，你的弹腿没有踢到对手的裆部，却踢向了对手的前胫骨，这样，你的箭弹脚很有可能会受伤，而勾弹却不会，因为脚型的原因，对手的前胫骨吃不消你的踢击力量，而你的脚也不会受伤。勾弹腿可以踢击比较坚硬的部位，而箭弹却不可以。这是两种腿法之间的不同之处。

箭弹与勾弹的相同处非常明显——双方都隶属于弹腿，所取得目标基本一致，除了勾弹腿还可以取其它目标之外。但勾弹腿的主打目标还是裆部。双方的训练程序、踢击方法等等都是一致的，所以在练习了箭弹之后，对于勾弹的训练，就用不着再花费几节课的时间，只要一节课的时间研究，练习即可，然后就是随时随地的经常踢击，将繁重枯燥的重复式训练融入平常的生活汇中去。

一：两种收腿方式及脚形

a. 直收：勾弹的练习与箭弹相差不大，不同之处在于脚形与收腿的方式，而直收之法却与箭弹的收腿完全一样，箭弹的脚形乃绷紧状态，勾弹的脚形乃勾翘状态，在实战中勾弹的脚形用途不仅可以以脚跟踢击对手裆或小腹，也可以用脚尖踢击对手裆部或从后面勾击对手裆部。勾弹的踢击方式与箭弹一样，都是要求提膝后瞬间将小腿弹出，此例的练习中收腿要求与箭弹要求完全相同，只要按照箭弹的要求进行就可以了，仅仅只要将脚形改正为勾弹的特殊脚形即可。

b. 圆收：圆收之法与箭弹的收腿方法完全不同，直收之法乃将小腿直接顺原路收回，而圆收之法则要将腿顺踢击的惯性顺势以圆的路线收回，当腿踢出之后，不要将腿停住，而是顺着踢击的惯性继续向上行，然后向后拉，再向下收回至支撑脚的内侧即可。大家可以发现，圆收法就是顺着弹踢的惯性将腿以圆的路线收回。这种顺圆收腿之法在实际的运用之中相当的灵活，效果也相当的好，但也有其弱点，比如在踢击时想同时带步攻击，将力量加大或将距离拉长或将手法与之密集交错就不是那么协调了，但是，每一种方法，无论是拳法还是腿法或步法或是其它的任何东西，都有其弱点，那么咱们总不可能因噎废食吧，所以，每一种方法都教授给你，每一种方法的弱点都可以讲给你听，但你绝不可以因为这种方法有弱点而将之废弃不练。所有的方法都要精到的进行练习，优劣互补，互相调剂，在实战中就不会有任何的漏洞让你产生遗憾。记住，每一种都要练，都不能忽视。

第二节：勾踢的三个高度

a. 胫膝：勾弹在实战之中的踢击高度十分随意，根据敌人的情况而定，踢击胫膝的高度时要运用直收的方法，速度要快，踢击之时以脚前掌或脚跟踢击均可。踢击一定要掌握过位的要求，绝对不可以刚将力踢上去就将腿收回，踢击之力要干脆，要瞬间起腿。踢击胫膝的勾弹又称之为射弹，既然称之为射，可以想象，这其中的速度应该是怎么样的了。

b. 裆腹：踢击裆腹的勾弹以直收与圆收两种穿插运用，踢击裆部时圆收或直收随意，而踢击腹部则要以脚跟或脚前掌踢击，但收腿方式要以直收进行，如果以圆收则容易造成劲力飘滑，法完全的将力用到对手身上。

c. 下颏：踢击下颏要以脚前掌踢击，收腿方式以直收或圆收均可。

三：定位练习
四：运步练习
五：旋变踢击
六：踢击实物

此三节的练习均参照箭弹的训练进行，在练习中踢腿的高度以及收腿的方式随意安排，以自己在训练中的具体感觉来灵活运用，总之，要灵活机动，以质带形。

a. 踢桩踢树：踢击实物要注意循序渐进，由轻到重，不要随意的胡乱而为，那样受伤的总是你，不出功的也是你。踢桩踢树以脚前掌或脚跟踢击均可。

b. 踢沙袋：踢沙袋要以脚前掌向上踢击沙袋的底端，以练习脚前掌踢击对手时避免受伤。踢时要注意脚掌脚趾的翘起程度，如果不够大或在运行之中不够灵活，就要注意分量以及速度，不要过大过重，慢慢来。脚趾以及脚掌要在将近踢击目标时突然翘起进行踢击，如果还没有到位就

将脚趾及脚掌翘起，那肯定是没有脆炸之力，而且在运步之中想踢出强大的力量也是无法作到的。

课时安排

训练在一个课时之内结束，主要以箭弹的踢击方法来进行勾弹的踢击。勾弹的技术非常容易掌握，所以在这一节课中，主要就是能够做到脚型的本能化，脚型想成为箭弹就是箭弹，想成为勾弹就是勾弹。并仔细体会圆收与直收的两种收腿方式之间的差异。

第二十五课时　第二十六课时

点脚训练

点脚这一腿法，稍有武学基础之人都知道乃八卦掌的精华腿法，但也许大家都不知道，八卦掌的点脚还不够完善，仍有许多欠缺，所以，狂飙拳学在原传八卦的基础精华之上，对点脚进行了进一步的加工，使其更加完善，更加完美，将点脚在实战中的运用发挥的淋漓尽致，透彻畅快。使其更加神出鬼没，变化无常。

一：点脚的四个高度及脚形

点脚踢击的四个高度分别为咽喉，心坎，脐腹，裆部。点脚踢击之脚形一定要将前脚掌，脚趾翘起，以脚前掌部位向前点刺。

二：定位练习

a. 定位前腿单击：以随意的自然式站好，突然前腿提膝，迅速将前腿想前点刺而出，立即将踢出之腿屈膝收回，然后回复实战式，再重新开始。要点：提膝动作要快，要利用脚掌与地面的反弹力，快速启动，但要注意，不要仅仅只是练成向上提膝动作，而要将提膝的动作具有向前的挺力，这样提膝就能与向前发力很好的结合起来，能够使点脚更加快速的踢击。支撑腿要略微弯曲，以使力量的传导更加坚韧灵活而富有弹性。前脚点刺而出时要有自发主动状态，同时后脚与腰胯要瞬间爆发弹抖，以使点脚发出脆快穿透的抖绝之力。收腿一定要快，瞬间而回，要有弹性，不要很僵硬的硬生生的往回收。

b. 定位后腿单击：练习之法与上一步骤相同，仅仅就是将踢击之脚换了一下，其它的具体要求都相同。

c. 定位前腿左右侧击（各单击练习）：依然以随意的右式为例，突然将前腿提膝，提膝的要求与定位前腿单击的提膝要求相同，然后瞬间向左侧点脚踢刺，迅速收回落步，再瞬即提膝向右侧点脚踢刺，然后快速收回落步，再重新开始。要点与前面的步骤相同，只是向侧方踢击之时，整体身形不要太随着拧转而过，对侧方踢击之时，从起腿的地方直接向目标点运行，走的是一条斜直线，不要走成圆弧线。

d. 定位后腿左右侧击：定位后腿左右踢与前腿定位左右踢相同，仅仅就是将前后交换了一下而已，所以在练习时只要将前腿练习的感觉放到后腿练习中来就可以了。

e. 定位前后腿提膝内护后点击：内护后点击在实战之中十分关键，因为可以在将对手踢来的踢裆或踢胫腿法在防护的同时进行反击，一般情况之下，内护之后的踢击，敌人能够避开的相当的少。具体练习如下：以随意的右式站立，将前腿迅速提膝并向内合，然后迅速向前踢出。后腿内合前踢与前腿的动作要求一样，将后腿向前提膝并内合，然后立即点刺而出。要点：在这就是

需要独立桩功底的时候了，因为脚不仅要提膝而且还要向内合，并且还要能够将裆部等全部封护，如果独立桩练的很扎实，那么在这就能够很快的将技术练成。

f. 定位前后腿侧斜点击：此例的练习很有些像自由搏击中的侧踹，但仅仅就是有些像而已，具体到内在的质量以及具体的用法都不一样。要点：踢击的高度不要过高也不要过低，就朝着敌人的裆腹踢击。**前腿侧斜踢的提膝动作不要将膝屈收回来后再点出**，因为这种提膝不仅慢了一拍，而且容易被对方有可乘之机。

000　**三：运步练习**　000

a. 前行步突起前腿带步点脚以及垫步点脚：运步之中起点脚是非常关键的，点脚在实战中能否起效果，运步的练习起决定性的作用。前行步的过程之中要快速的将前腿踢击，对于许多人而言颇不容易作到，因为正在行进的过程中，所有的惯性都处于前行，要想突然的将前腿踢出很是别扭，而如果是将启动作大，将启速做慢去将前腿踢出就比较容易作到，但那样对于实战是没有帮助的，因此，我们在前进的状态中一定要将敌人认为不可能的动作突然的猝然而发。在前行的状态中要将前腿快速踢出，要求在行进状态中要具备动态蓄势能力，并且在前脚落地的一刹那间，要将反弹力快速的传导，**将前脚在与地面接触的瞬间猝然而起，以极其突然的状态向敌人点刺。**注意：前行状态，指的是双方对峙之时，我向敌人逼近时的过程。在这个过程之中最容易遭受敌人的猝动打击，而且在此时要想突然的将技术猝然而发也是最不容易的。

垫步前腿点脚的练习要求垫步与起腿具备同时状态，而且身形整体不能有过分的预动。

b. 前行步突起后腿：前行步突起后腿比较容易，只要借着前行的惯性将后脚在前脚落步刹那启动就可以，所要掌握的要点就是在前脚落步的瞬间将后脚启动向前点刺即可。

c. 前行步突起前腿内护后点击：
d. 前行步突起后腿内护后点击：
e. 前行步突起前腿左右侧击：
f. 前行步突起后腿左右侧击：

此三个步骤的练习要求都与前两步骤相同，在前行步突起前脚的攻击一定要注意前脚一落步即要在与地面接触的瞬间猝然而起，以极其突然的状态向敌人点刺，要将预兆减至最小。当突发后腿攻击时，一定要借助前腿落步的瞬间启动将后脚点刺而出。

在进行攻击时的所有踢击方式，比如内护后踢击或左右侧击或其它的什么这个踢那个踢，都

是形式上的，一定要将质量练好，所以，我们一定要注意训练的质量。练习要一腿一腿的练习，不要做太过于密集的训练，比如左右侧击，在前行时突然将前腿启动向左侧击，然后迅速收腿，再向前继续行进，然后突然前腿启动向右侧击，然后再继续前行，再在行进中突起前腿向左侧击。以如此的一种方式进行训练，很快就能将点脚练成。

g. 退步前腿点击：仍然以随意的右式站立，后腿突然后退，同时前腿启动准备点击，后腿退步到位，同时前脚点击到位。要点：整个动作要一气呵成，不可脱节，瞬间完成最是关键，一定一定要注意。练习也是一腿一腿的进行，不要进行密集的训练，要着重于启动突发的训练。

h. 撤步点击：撤步点击的练习与退步点击的训练要求相一致，也就仅仅是将退步改成了撤步而已，仍然以随意的右式为例，将右脚快速后撤，同时左脚启动准备踢击，当右脚撤步到位同时，左脚也已经踢击到位。练习的注意要点参照退步前腿点击。这是撤步前点，**另外还有撤步侧斜点刺，专刺击对手裆腹，使敌人在放肆的进攻中遭受你致命的点刺迎击。**此例的练习一定要快，要连贯，要先将对手引进来，在其放肆张扬之时将其干掉。

000 **四：踢实物** 000

踢击实物以踢树桩、墙、沙袋为主，踢击时将各个高度随意变化踢击，并且要练习各个角度

的变化踢击。踢击实物一定要循序渐进，不要一开始就将力量放的很大。

○○○○ 课时安排 ○○○○

点脚训练的两个课时，具体安排如下：一课时进行**点脚的四个高度及脚形**以及**定位练习**的所有内容，第二课时进行**运步练习**的所有内容，踢打实物的训练安排平时打击沙袋时进行。不必在课时之内进行。

第二十七课时　　第二十八课时

反　踢

一：反踢的两个高度及脚形

反踢又称为曲踢，在实战中屡建功效，阻击对手的腿法、阻击对方的肆意攻击等等都有十分好的效果，而且曲踢的启动突发且隐蔽，常常令对手防不胜防。曲踢的高度一般有两个，腹胯以及胫膝。曲踢的脚形是向外摆，所以称之为曲踢，曲踢的运行乃以脚掌利用地面的反弹力向前上方甩起，并瞬间将小腿打开弹踢，类似于弹腿的踢击，只不过方向不同而已，但曲踢在踢击时仍然要将大腿一起带出，要将大腿之力同时带上，仅有小腿弹击之力是不够的。另外还有一点就是“形曲力直”，所谓的形曲指的是外形上看曲踢走的是曲线，但作为内在劲力的走向却是走的直线，也就是说，虽然外形上曲踢是将腿做略横向的弹踢，但踢击的劲力却是朝着前方，所以在这一点上要注意。

二：定位反踢练习

a. 前腿曲踢：仍以随意的右式站立，**先进行腹胯高度的踢击**。接着进行**胫膝高度的踢击训练。**

踢击要点：1. 手法的配合要注意，前手要向前穿插而出，要具备拧裹螺旋钻挤的内在劲力。2. 身法要微向前压，以使踢击之时的状态保持十分主动的状态。这一点，对于低位的踢击也是同样的要求。3. 收腿之后的路步要求轻盈灵敏，**步子是收回放下去而不是控制不住掉下去**，落步之时要保持住蓄势状态，以使自己在落步之时也仍然能够应付任何的突发情况，并且在落步到位的瞬间要能进行随时的进攻或防守、反击。4. 练习之时要将修炼的假想对敌完全实行，要将敌人的进攻想的多元化，敌人或许是双拳猛冲，你迎击其腹胯及胫膝；敌人或许是起腿踢击你的低位，你瞬间将其腿阻击，或利用曲踢的特殊起腿从对手的腿之上方踢击其腿胯根部；也或许你是在与敌人对峙之时，突然直接起腿，主动进攻，将敌击败。5. 踢击胫膝部位高度的屈踢时，手法不要穿插， 前手只须以外云手的方式外挥即可。

b. 后腿曲踢：后腿曲踢也仍然是两个高度，后腿的踢击要更加注重气势的逼人，要冲刺而上，练习仍以随意的右式为例，右脚突以脚前掌向后刨用力，**请注意这个刨字的字意**，同时后脚瞬间向前起腿踢击，手法向前穿插，支撑腿可以将脚后跟翘起，以增加气势及踢击过位的状态，但要注意重心要保持好，收腿后向前落步或向后落步均可。

三：运步练习

a. 行步间突发前腿进击：在前行状态之中，突然将前腿发动，主动进攻，将敌人消灭。要点：前行中要保持良好的蓄势状态，否则，前腿无法作到快速无预兆的启动出腿。利用脚掌与地面的反弹力快速将前腿瞬间启动。在前脚接触地面的瞬间猝然而起。

b. 行步间突发前腿抢击：行步对敌间，敌人突然起腿攻击你下盘，你迅速的将前腿启动，以前腿曲踢的独特起腿之法与敌人攻击之腿同动，并在敌人的腿法到位之前先行一步的将曲踢作用到敌人的身上。练习时要将假想之敌想的逼真，要将整体的运行以完全的实战状态来进行。

c. 行步间突发前腿截击：将步法向前运行或随意的以旋游变幻的步法运行，在运行之中，意想敌人突然起腿对你进行攻击，而你则快对手一步，在对方即将出腿之前，你即已发现了对方的预动，并在对方尚处在预动阶段时立即启动将腿法发出，在对方腿法运行的半途之中便将对手的腿法截击。如此反复练习。

d. 行步间突发后腿进击：当步法在向前的运行之间，在前脚刚一落步的一刹那间，后脚借助前脚落步的惯性迅速的起腿，并向前快速踢击，同时手法穿插，整体压进，向敌人主动发起进攻。如果状态好，可以在起腿之时将支撑腿向前带出一步，以将距离拉近，并使气势更加逼人。

e. 行步间突发后腿抢击：在步法运行之间，意想敌人突然踢击你的下盘，你在敌人发腿一刹，抢先一步将后腿启动，并在敌人的腿法将到位之时以曲踢攻击其腹胯。这一例的训练关键在于启动的快速，抢先击打，关键的就是抢的启动，如果你启动不如对方，就算你能在对方将发未发之时预先发现预兆，但你如果启动上无法作到快人一步，那么你也就无从谈及抢先击打到位。

f. 行步间突发后腿截击：在行步之间，仍然意想敌人突发踢击，你仍然是抢启动，但要预先发现敌人的预兆（有朋友也许会问，没有敌人，到哪里去发现预兆呢？这其实是一个练习的方式问题，你没有伙伴，又如何去对人进行捕捉预兆的练习呢？所以你只能在意念中假想，这其实也是一种老一辈的训练方法），并在敌人预兆出现但尚未完全开始启动之时，你便已经启动并已将攻击发出，将对手的攻击动作截击在半途或截击的他的家门口。

四：击打实物

曲踢的打击实物训练亦为踢击树桩。注意：踢击之时要以扑击的气势攻进，以绝对压倒的气势将假想的敌人干掉。

课时安排

反踢高度以及脚型还有定位练习全部安排在第一个课时里面，运步练习安排在第二个课时里面，实物的打击安排在平时自己打沙袋时进行。

第二十九课时

撩腿训练

撩腿在实战中的效果相当的好，又称之为撅子腿，戳脚门尤其擅长运用此腿。在实战中往往出其不意，一般所取均为对手裆部，尤其在对手疯狂进攻之时，此腿效果甚好。在自己主动进攻之时，手法虚晃，撩腿突发，几乎百分百命中。撩腿不仅技术简单，而其容易学练。在本教材的安排中，将进攻的撩腿和防守反击的撩腿分别列出，通过安排训练的内容，再进行举一反三的思考，就绝对可以将撩腿修炼成功。

一：三个高度

撩腿的三个高度分别为胫膝，裆胯，下颏。

二：原位突转身前腿撩踢

以右式为例，身法突向左转，同时前腿启动，准备出击，借转身动作惯性，将前腿瞬间撩踢。

要点：撩踢的动作由下向上撩击，阴毒异常，在踢击之时要紧凑协调，撩踢与转身的动作一定要连贯而快速。踢击的高度随意，可高可低。踢击时的着力部位以脚跟脚掌为主，撩击时要以大腿带动小腿进行撩击，如果只以小腿进行动作，那样的距离就会太短，如果是近距离还可以，但如果是稍远一些的距离就不太好了。原位突转身的练习目前只是原位动作，一旦练习纯熟，就要加入进攻的意念，并且在撩击之前要将前腿急进刺进一步稍扣步，以此诱惑敌人，并借助假动作将撩击瞬间踢出。

三：撤半步后腿突转身撩踢

将前腿突然后撤半步，落于后脚前方外侧，同时后脚启动准备撩踢，借助转身的惯性，后脚瞬间踢出。

要点：前脚的撤步一定要与假想中敌人的进攻同时进行，这样，就能够将后面的动作在正好

的时间内到位，撩击一定要与前脚的转身动作协调并且快速的运行。要作到使敌人在进攻的过程之中自己往你的脚上撞。这里面的关键还是启动的时间要掌握好。

···· 课 时 安 排 ····

有了前面腿法的基础，撩腿这个简单的技术只要一节课的时间就可以完全掌握，相信这对于现在的你而言，已经没有任何问题。

但要提醒所有的人，撩腿在现在阶段，容易完全掌握练成，不过这对于我的要求还远远不够我要求所有的人，在学习完成之后，一定要将撩腿在脑海中经常地回放，一定要增强撩腿的意识关键是增强使用意识。

许多的人不是不知道打裆，但在实战中就是使用不出，为什么？没有强烈的意识。

希望在进入拳法之前再将自己的腿法能够重新审视一下，看一下自己的腿法是否还有什么地方没有到位，如果有，就重新再学一遍。

在学习拳法之前，至少要将所有的腿法全部的正确掌握，这样在进行拳法训练的间隙就可以花费少量的时间进行腿法的专项复习提升，而且在技术训练中还有拳腿交错的立体攻击之法，对腿法的要求还是比较高的。

狂飙的拳法威力在武林界中有目共睹，具体的威力我想同学们在看广告时，就已经看到了宣传，我要告诉大家，宣传的都是事实，绝对没有一点点地掺假。现在咱们也开始进行具体的学习，就不要再多说了，开始练吧，只有通过切实的训练，你才可以真切的感受到广告宣传中的威力。

我们要进行的首先是狂飙门的入门第一拳

第三十课时　　第三十一课时

狂飙大劈拳

大劈拳乃是狂飙武学的入门拳法，同时也是门内威力巨大的主打拳法之一。

大劈拳的威力是惊人的，自从狂飙问世以来，凡是毕业的学员在毕业以后，只要是使用大劈拳，基本上都是将对手一拳打晕，有的甚至晕倒达十余分钟，最轻的也是将对手的脸部从上到下打裂一个大口，将对手硬生生的打倒坐在地上。而且大劈拳的打法角度怪异，劲力又十分浑厚，着实让大劈拳的对手们吃了苦头。

首先，我们进行大劈拳的　　= = =　**手法技术模式**　= = =

大劈拳一定要将手法的技术模式练习正确。手法的技术模式中，腕子是产生脆劲的关键、是加速度的关键、是启动无预兆的关键；肘关节是灵活的关键、是变化的关键、是劲力凝聚的关键；而大手臂则是劲力浑厚的支撑，是劲力后劲的关键。所以在训练时一定要讲三节的关系理清。

手法模式的训练首先进行揉腕的训练，在揉腕的过程中，见整个手臂的运动带动，形成初步的手法劈拳模式。

然后再将大劈拳的整体运动路线完全做出。

接下来进行大劈拳的　　= = =　**左 右　劈 击**　= = =

左右劈击的训练以双脚开步站立进行，主要在于快速的训练出双手的劈击准确性以及灵动性。

=== 实战式大劈拳 ===

实战式大劈拳训练时注意手法的动作一定要标准。在面授的时候，许多学生在训练时，经常将手法打得过于拘束，动作不够开张，劲力没有完全放透，所以在实战式的大劈拳训练时，一定要注意劲力放透，动作开张，另外还要注意如果双脚不自觉地加入动作，比如向前进一步或后脚会向前跟进一步，这些都不要紧，任其发展。

=== 扑 刺 劈 拳 ===

扑刺劈拳乃初步进行劈拳的实战动作训练，前手进行瞬间的掌指扑刺，在收手的瞬间将后手劈拳大力劈出。

=== 连 环 劈 拳 ===

连环劈拳主要是为了以后劈拳连续击打做准备，主要在于步法身法拳法的协调连动。

◦◦◦ 训 练 安 排 ◦◦◦

大劈拳的手腕一定要活脆快，如果腕子不过关，大劈拳是无法打出有效威力的。

拳法的层次，在于整体表现，不要拘束于一拳的单纯修炼。



要脆要快要灵活要具备瞬间的穿透脆劲，就离不开手腕的训练效果，要劲力雄浑势不可挡，就离不开大手臂以及身步胯足等整体的支持，要随意而发让对手无法轻易的阻击，就离不开小手臂的自发运动。

大劈拳的运动，要注意不可以将大手臂与小手臂形成反关节式的发力——即将大手臂向上用力，小手臂向下用力。这种情况在面授中经常地出现，要解决这个问题，必须将小手臂的自发运动以及手腕的揉甩抖练习到位。

大劈拳的训练两个课时，第一个课时进行“手法模式”“左右劈击”“实战式大劈拳”的训练；在第二个课时的训练中，进行“扑刺劈拳”以及“连环劈拳”的训练。在全部掌握之后，就可以进入下一步的学习。至于打靶的训练，还是和前面安排的腿法打靶一样，在有空的时候自己进行

练了大劈拳，是不是还有小劈拳呢？答案是肯定的：有大劈拳，就一定有小劈拳。而且小劈拳还一定要练，因为与大劈拳相辅相成，互补互助。

小劈拳又称之为滚刀手，顾名思义：犹如滚滚不断的两把刀在向前不断翻滚劈击。

小劈拳的速度密度都是一流的，在实战中的效果更是好的惊人。

三十二课	小 劈 拳 训 练	三十三课

小劈拳的训练有以下三个步骤，定位模式训练、双手互动训练、挂劈冲杀训练

** == ** 定位模式训练 ** == **

定位模式的训练关键在于将小劈拳的运行路线定形，将小劈拳的发力要点搞清楚，尤其是小劈拳的腕子运动，小手臂的自发运动等等特别需要理清。如果在定位模式阶段没有将小劈拳的内在质量弄清楚，以后的训练，就很难有成就。

小劈拳的发力有一个最显著的特点就是——逢劈必拉！怎么说？就是说只要是小劈拳，在打出以后，一定要有向回抽拉的力量。这是小劈拳的一大特点。为什么需要抽拉呢〉因为通过接触目标瞬间的一个抽拉动作，可以将小劈拳的劲力瞬间的加速度作用在对手身上。而且抽拉之时还自然产生钩挂之效果，这是内家拳为什么许多动作都要走圆的道理，一是劲力打击的需要，一是技术自然产生效果的需要。

**** == **　双手互动训练　** == ****

双手互动在整个狂飙体系中都占有相当重要的位置，在训练时一定要全力以赴的研究，必将其练成绝对的本能与习惯。

**** == **　挂劈冲杀训练　** == ****

挂劈冲杀的训练在最大限度上体现了小劈拳的强悍与霸道。也最大程度的体现了小劈拳技的优越——在劈打之中同时包含着控制技术以及防守技术。

挂劈冲杀的训练主要在步法与身法、手法的协调运动，要紧密连动，环环相扣，犹如车轮滚，永不停息。另外需要注意的就是手法技术上的细节——钩挂与劈打自然本能的结合。钩挂劈打的结合一定要做到是自然的状态，而绝非是人为刻意的做作。这一点在训练时一定要注意。

---- 训练安排 ----

定位模式以及双手互动安排在一个课时之内；挂劈冲杀安排一个课时。第一课时重点训练手互动，定位模式也很重要，但只要将动作掌握达到标准即可。

在学习了大小劈拳之后，我们就需要学习砸拳。

在狂飙拳法的训练与打斗中，离不开砸拳，它的重要性可想而知。

砸拳在实际运用中，可以以砸拳的本来面目出现，也可以变化为反劈拳法、变化为反劈削手法、变化为外钩挂手法；可以作为主动攻击的开路先锋、也可以作为迎击、反击的主要力量。总之，砸拳的作用在狂飙体系中相当重要，是狂飙运用频率较多的一种拳法。

三十四课　砸拳训练　三十五课

砸拳与劈拳是一对孪生兄弟，有砸必有劈，有劈必有砸，砸与劈结合，可以产生无穷的妙用与威力，出手即形成劈杀之网，即可用于攻杀亦可用于退杀以及旋变击杀，诚可谓奥妙无穷。望练习者不要忽略。

一：手臂局部自发快速练习

练习者站好实战式，将前臂撑起，身体微向内合，以肘关节为轴心，将小手臂向下向后向上向前做圆弧运动，如此反复不断的进行。

要点：1.练习中手臂一定要端着，不要放下，此时主要练习的就是小手臂的快速自发，所以，对于其它部位的运行不要去考虑太多。2.速度要快，基本上要能达到一秒钟有三下的速度，要连续一家伙做三十个以上，速度想快，要能准确的运用圆弧的惯性，就好比一个圆的轱辘，它在向前滚动的时候，其连续的运动就利用了惯性。3.做的路线不要过于垂直，可以稍斜一点。

二：定位手法模式练习

站好右实战式，将前手循圆向后起手至后侧肩膀的位置，同时身体微向前探，腿上的力亦微向前踩，将手肘向前顶出，记住要用腋部之力，同时将小手臂顺圆向前打开，在将至打击点时骤然加速，在到点时手握拳微微紧绷用力，使之产生瞬间爆发，并且拳锋瞬间向下点头，使脆力更加变大，打到位之后瞬间循圆向下收拳，身胯随之而动。

要点：1. 刚开始时要慢，不可以求快，先将砸拳模式作正确，体会其中的具体感觉与周身的关系，以及加速度的过程。2. 向前打出时，要注意小手臂是循圆向前打出，不要先做一个向天上伸的动作之后再向前打出。3. 拳锋点头的动作要在正好将打到位时突发。这样才能产生瞬间的巨大爆发脆劲。4. 拳锋的点头动作在打完时要一直保持这个外形，因为这个外形可以产生很好的技击效果——当敌人举手上挡时，你的拳锋可以在收拳时产生自然的勾挂功能。5. 当模式练习有了很好的体会时，则要进行快速的练习，尤其是起手动作一定要将甩腕的功用加入。

三：砸拳起手的三个层次

我们在第二节中的练习乃三个层次中的第一种层次，起手的第二个层次乃将拳从鼻子中线的位置发出，起手的第三个层次乃将拳从身体前方直接快速起手，这三个层次从发力的角度来说，第三层次乃最高，因其为寸劲寸速起手，然而从打斗的角度而言，三个层次在交手中几乎都有用到，所以，不能因为第三个层次最高而其它的层次都不去练习和运用。在练习第三个层次之时，可以配合前刺步进行训练。

四：开步定位砸劈组合

两脚开立，将左手向前打出砸拳，右手作好准备，在砸拳回收的时候，劈拳打到位，而且砸

拳已经作好了续发劈拳的准备，真正作到收式即是出式，劈拳收回之后，随即循圆向前打出右手砸拳，同时左手劈拳已经跟随而上，接下来的动作与前面相同，砸收回时劈拳到，劈拳收回时砸拳已经作好了续发劈拳的准备，当劈拳收回后瞬间循圆再向前打出砸拳，然后再连劈拳，再劈变砸，砸连劈，再劈变砸......

五：实战步砸劈组合

a. 定位组合：b. 急进步砸劈：急进步的练习与定位组合的要求与练法都一样，所不同的就是急进步要在启动时将前脚向前急进一步，如此简单而已。

六：活步砸劈

a. 连环上步砸劈：连环上步砸劈乃直线型练习，练习者站好实战式，以右式位例，前脚突冲刺状急进步，同时前手砸拳，收拳同时后脚上步，将后手劈出，劈拳收拳同时后脚跟上，然后，再将前脚急进，打出左手砸拳，再上步打出右手劈拳......如此反复不断，则为连环上步砸劈。

b. 退撤步连环砸劈：运行的方式如下：以右式为例，左脚退步，右手砸拳，右脚迅即回撤，同时左手劈拳蓄势，撤步到位同时左劈拳也正好打到位，左脚跟回，劈拳收回，再右脚后退，左手劈拳变化为砸拳，左脚迅即撤回落步，同时出右手劈拳，然后再将左脚后退，将右手劈拳变化为砸拳，右脚迅即撤回落步，同时出左手劈拳，然后再......如此反复不断练习。

c. 旋变砸劈：风格与劈拳的旋游变幻相同，不同处乃技术更加丰富多变。

要点：教学片中的示范，仅仅只是信手拈来，不代表旋变的固定模式，不要死搬硬套，在此中出现了摔掌手法，以及反劈手法，可以照着模仿，就按照砸拳的发力方式进行就可以了

训练中，可以自己进行比较随意的符合自己个性化的旋变击杀，只要掌握旋变的规律及原则就可以，转来转去，旋来饶去，穿来插去，旋移游走，变幻莫测，飘忽不定，任他是神也奈何不了你，而你对于他的打击，却总是出其不意，令人意想不到，所攻击的角度与时间都令人无法捉摸，在具体的练习中，没必要按照我所举的例子死练，比如，砸之后就不一定必须得接劈，你可以砸了之后立即将身步旋走变化，也可以利用偷过步侧进，又瞬间直线攻进，以劈劈连击等等都可，总而言之，一切随意，一任感觉自由发挥，天马行空，我行我素。

但不论怎样，都不可做无根之萍。怎么说？——就是你不能在固定的练习还不纯熟，对于旋变的特点与规律都没有作到具体细节和身体的深层感觉非常深刻，就去进行自我的随意练习，便

仿佛我们练习书法时，你临贴还仅仅只是外形有些相似，就急于将贴扔掉而进入脱贴的状态，甚至进入自我创作的境界是肯定行不通的。

注：在进行旋变砸劈训练的时候，可以将后面安排的课程“狂飙旋变秘技”先行学习，在学习之后，再回过头来进行旋变的砸劈练习。

888 训 练 安 排 888

第一个课时训练一、二、三、四、这四小节的内容；第二课时训练五、六两小节的内容。

狂飙旋变秘技的内容训练课时，在此时可以完全按照其安排进行，将其直接进行先行训练。现在将其练习结束，到后面就不必再练习了。

在旋变砸劈训练之时，其中出现的反背摔掌以及反劈拳，都只要按照砸拳的发力方式进行即可，但有必要进行专项的单独训练。这个没有必要单独安排课时，在正常训练时附带训练或闲时训练即可。

三十六课 撩拳训练 三十六课

撩拳在实战中的威力相当好，尤其是在与其它拳法进行配合打击的时候，效果特别明显。

撩拳可以进行单独的攻击、也可以与劈拳进行组合攻击。撩拳分低位撩击以及高位撩击。

低位撩击的运动在狂飙的打斗中一般都是与其它拳法配合使用。

高位撩击的运动在狂飙的打斗中一般都是自己单独的行动，为其它手法、打法开路。

撩拳的练习比较简单，在训练中，可以将手法握成拳，也可以将手法伸开成掌。

在以拳型进行撩拳攻击的时候，要注意撩拳需要的是加强灵动性。

在以掌形进行撩拳攻击的时候，要注意撩拳需要的是加强手掌坚硬性，要加强掌背搓把训练。

至于在实战中应该以掌形还是拳形，这随你的便。但前提条件不能违背——拳形需要具备很好的灵动性；掌形需要很强的坚硬度。

在实战中撩拳应该是高位撩击还是低位撩击，这个根据战场形式的需要进行自我的本能发挥。

现在我们先进行低位撩拳的训练学习 = = = **低位撩拳** = = =

低位撩拳的训练，拳形和掌形可以交替进行。后面进行的高位撩拳训练，一样也是拳掌交替。

低位撩拳的关键是起手突然，要隐蔽，以非常随意的状态突然之间出手。另外就是，撩拳的发力一定要有向前斜上方 45 度角的角度抛出纵深的状态。在面授中出现过许多学员在打撩拳时，将拳法的发力仅仅只是向上撩出，因为他们受到“撩”字的影响，认为就是向上的一个力，结果这样训练就无法在实战中取得应有的效果。

在训练中，先进行定位的训练，然后再进行急进步的训练。

接下来我们进行高位撩拳的训练学习 = = = **高位撩拳** = = =

高位撩拳的运动与低位撩拳的打法基本一致，所不同的地方就在于由于高度的不同，打击时的具体感觉有所不同，另外就是，高位撩拳的打击路线与低位撩拳的打击路线有所区别——低位的打击路线比较长，而高位撩击的运行路线比较短，并且路线的运行方向比较斜向。

在高位撩拳的训练中，进行两种方式——①．直接出手高位撩击，不做任何假动作，没有任

何配合，直接出手，此为练习高位撩击得绝对速度与启动。

②. 利用假动作，利用配合，打出高位撩击。此为练习高位撩击的打击灵活性、以及与其它技术手法配合的协动性。

▽▽▽ 训练安排 ▽▽▽

没有特别的要求，只要在训练中将撩拳纯熟的掌握，打出撩拳的气势与威力即可。

在平时要经常的将撩拳的运动在脑海中回放，以增强撩拳的运用思想，并在思维中多加的将撩拳进行自我组合——即将撩拳与其它拳法进行配合运动，比如与砸拳或劈拳进行配合攻击等等。



三十七课 抛拳 三十八课

抛拳类似于勾拳，但是实际的操作与技术却与勾拳有区别。

抛拳的手法大开大合，运用得动作比较大，在打击部位上选择比较灵活，整个外形动作介于大幅度勾拳与圈锤之间，我们习惯的形容抛拳是似勾非勾、似圈非圈，有人曾经戏称狂飙的抛拳是"野拳"，但戏说归戏说，实用的效果却是所有人不可否认的，有时候，"野拳"的效果要大大的好于正规的拳法。不为别的，就因为"野拳"的一个野字说明了野拳的运用大大处于正规拳手的意料，野拳的打法不按常规违法正常规律，使人防不胜防，出乎意料。

一：螺旋抛甩离心力

a. 整体微动晃甩手臂：站好实战式，将后手垂方于胯根外侧，将整体微微前后晃动，边晃动边将身体随之微微拧绞，同时将下垂的手臂完全放松，要感觉这整根手臂不是自己的一样，随着整体的微微晃动而做自由的摆动，但摆动的路线一定要前后摆动，也就是要顺着整体之动而动，一定不要将这条手臂当成自己的来看待，就好比这是一条挂在自己身上的一根树藤，当你在晃动时，它也被这股力而甩动。要点：此步骤主要练习手法的随意性快速无预兆启动，以及放松状态下运行的能力，所以要认认真真的练习。

b. 踩踏刹车抛甩手臂：练习的方式与上一步骤相同，唯一不同之处就在于双腿的运用不一样，上一步骤的练习乃是在瞬间抛甩时以后腿的爆发性蹬旋将劲力及速度瞬间加上，而这一步骤的练习乃是利用前腿的踩踏刹车之力将速度及劲力瞬间加上，仍然是先晃动起来，当手臂甩动向后时，则立即将前腿刹车式踩踏，借助这股刹车力的状态将手臂向前上方瞬间加速度抛甩。要点：此步骤的要点大部分与前一步骤相同，所要单独强调的是前脚的踩踏刹车之力，要强烈、急促、猛烈，要猝然而发，使抛甩的手臂能够完全的利用这股刹车之力。记住，离心力，离心力，千万要强记于心，并努力将之做的更好。

二. 大挥甩抛拳

a. **定位后手单练：**定位练习只需训练后手。将抛甩手臂的整体速度骤然加快，手法上亦将小手臂瞬间屈勾，拳锋亦同时向内微微屈勾，将力放透，力放透之后，手法不要立即停止， 而要继续顺势将小手臂屈收，身法等整体动作暂时不要继续运行，就随小手臂自己顺圆而收。**要点：**首先要注意连贯，以相当快的速度完成。其次在于发力的瞬间要将加速度的要求切实完成，尤其是发力一瞬时小臂屈勾的动作要有自发主动状态，而且手腕拳锋的瞬间屈挑动作也是增进打击脆劲以及渗透的关键，要好好把握。最后要注意的就是拳法的运行的路线要把握好，当拳从初始状态开始一直到打击发力的瞬间，这一段的路线应该在 15 至 30 度之间，至于最后的收拳动作，则顺着这个路线的圆弧顺势而收即可。

b. **急进步前撩后抛：**前脚急进，前手向前斜上方撩击，在撩击手法继续上行的同时，后脚跟上，同时将后手抛甩发力。要点：撩拳打的要有气势，一撩之下，无物可挡，抛甩发力的撩拳一般都是以拳背的骨锋打击。撩拳与抛甩的连接要密集，瞬间完成。

c. **急进步撩抛连环：**此步骤的练习只是将急进步撩抛进行连续的换式急进，比如左式急进撩抛完成后，迅速将右脚上步，同时右手顺抛击结束的惯性以及圆的路线顺势向前撩击，然后左脚跟上抛击，如此循环不断，即为连续换式急进撩抛循环练习。

d. **连环上步撩抛循环：**此步骤的练习与前一步骤相比，不同之处在于步法，以左式为例，当

前手撩击之后，右脚迅速上步，同时打出右手抛击，随即左脚跟上，抛击收回，左脚立即推动右脚，右脚亦积极向前急进，同时右手借助抛击的圆惯性顺势打出撩拳，左脚立即迅速上步，同时打出抛击，然后再将左脚急进，打出做手撩击，再右脚上步打出抛击，如此循环不断。

e. 退撤步连环撩抛：此步骤训练的目的在于对付拼打进攻。

训 练 安 排

抛拳两个课时，第一个课时训练“晃甩手臂、踩踏刹车抛甩手臂、定位后手单练、以及急进步前撩后抛”；第二个课时训练“急进步抛撩连环、连环上步抛撩循环、以及退撤步连环抛撩”。

其中甩手臂的训练主要是训练抛拳的模式以及抛拳需要的特有放松状态，定位后手单练就开始抛拳的发力，至于其它的，主要是训练运动状态中的抛拳运作，以及抛拳与其它拳法的初步合作运动。

三十九课　四十课

圈 栽 拳 训 练

圈栽拳乃是速效教材在原有教材基础之上重新研究改进而成的一种新型拳法，集合圈锤与栽拳的威力特点于一身，所以称之为圈栽拳法，名字叫起来似乎有些拗口，但运用起来却毫不含糊。

一　圈栽拳法的模式路线

练习一种拳法，只有首先将其的模式路线练习正确，才可以进行发力以及运动状态的训练。

圈栽拳法的运行路线，与正常的摆拳运行路线以及栽拳运行路线都不一样，摆拳的运行路线是绝对的横向水平，而栽拳的运行路线，则是向下的发力，圈栽拳则是介于两者之间。

圈栽拳的练习要注意圈栽拳的收拳路线，向下钩挂收拳，拳法的发力方向乃是向着斜下方接近45度角的角度打击，出拳的角度不要太大，太大则预兆大，要小而隐蔽，收拳的动作要具备可以连续出拳的惯性，另一手必需互动。

训练先进行单手单击模式，然后再进行单手连击模式，接着进行双手交错模式训练。

二　圈栽拳法发力

按照模式训练的次序，将拳法的速度加快，将力量加重即可。

在发力训练时，一定要注意把握好加速度的过程，这种状态特别关键。

一定要注意打击的力量一定要过位，不仅是力量要穿透过位，就是外形也要过位。

三　动中出拳

在快速的移动中出拳，是任何技术训练的必需阶段。

圈栽拳法的动中出拳训练，遵循以下步骤进行

1. 错线进攻前手连击

2. 错线进攻后手连击

错线进攻表面上看似乎是直线的攻击，其实内中隐含了曲线折进的走法，走的都是对手的外侧，都是从对手的外侧进行冲杀。在训练过程中一定要注意双手的互动配合，这一定非常重要。

✤✤✤✤ 课 时 安 排 ✤✤✤✤

第一个课时训练模式以及定位的发力，第二个课时，训练动中出拳。

第一课时的学习中一定要将模式耐心的训练，千万不要急躁，只有将模式练习正确，才可以轻松的将发力顺利的完成。这样就为后面动中出拳做好了铺垫。

四十一课　横　拳　四十一课

横拳有横扫千军之势，其力量之大，令人震惊，横拳在砸拳的基础之上进行修炼，收效相当大，望练习者用心练习。

一 手法模式

a. **开步定位左右交错**：练习者以开步站立，双手放于身体两侧，先向右边做动作，将右手大臂撑开，并向右边甩动，同时小手臂也与其一起瞬间打开，记住，要很主动的自发，不要纯利用大手臂的甩动来带动，同时身体也要向右边拧旋，左脚可以蹬旋传力，运行到位之后，则顺圆收拳，再向左边将左拳打开，顺圆收拳。

b. **开步定位发力**：所谓发力，其实就是将模式动作放快到极点，使之产生脆快猛爆的力量，在发力的训练中要注意掌握好放松，在将近打击点时猝然用力，并且加速，打击要过位，不过位则无法产生毁灭的伤害，正所谓：强弩之末不可以穿鲁缟，讲的就是这个道理。你力量再大，靠到即回，不往里穿透，力量不往敌人的身体内部渗透，打击外形不过位，对敌人是产生不了效果的。发力时整体动作要快，尤其裆胯之力要足，**要利用圆顺惯性力**，瞬间而为。

c. **实战步定位前手模式**：站好右式，将前手微向左斜前方微外旋起手，动作不停瞬间将手法内旋，同时向前方横向发力打出，顺圆收拳。

d. **急进步前手横拳发力**：练习方法与定位一样，只是在发力时将前脚同时向前急进了一步。

二 横拳发力的三个层次

横拳的三个发力层次与砸拳的三个层次运用一样，在打斗时三个层次都会运用到，所以，不能因为哪一个层次高就专练而忽略了其它的层次的运用。三个层次的体现都在起手的角度大小，起手的角度越小越隐蔽则层次越高，发力的**第一个层次**乃将手法向启动手的对侧肩起手，**第二层次**乃将手法向鼻尖前中线起手，**第三层次**乃将手法直接在前方以寸距起手，寸距起手对于整体瞬间的寸动发力要求十分之高，要求当起手之一刹那，即有整体的劲力贯穿支持，运行时整体同动，瞬息而为，于发力之一刹那，整体瞬间加速度，抖颤而上。

三 活步练习

a. **急进步连进前手连击**：急进步连进即指前足连进，要求步法急进之时要闯进去，一个闯字，望修炼者能用心体悟。以右式为例，前脚急进突发前手横拳，于收拳同时将后脚跟上，随即将前脚复出、前手横拳循环连击到位，再在收拳同时后脚跟上，然后再前脚急进，前手循环连击，如此反复不断、连绵不绝。**要点**：1. 前脚急进时身形要微向内合，以方便横拳发力。2. 在横拳循环

连击的间隙，要将防护手向前插出以作为互动，以使单手连击不会给敌人有可乘之机。3.启动之时要突发，无预兆，突然而为。4.在连续击打时，身法的运动基本不是很大，在高速前进的连环打击之中，主要依靠的是踩踏力的瞬间作用。

b.横拳回身打：横拳回身打的练习必须要练好，在群战之时，回身的横拳能给你带来意想不到的惊喜，要养成回身打的习惯，无论身后是否有人，你都得时不时的回身一记横拳，这属于自我的保护，也是群战必须的习惯性技法。在教学片中的示范只是一个示例，要学会举一反三。

c.拳打八方：横拳打八方是练习你横拳的多方向、多角度、多变化的实战能力，这一种训练效果相当好，狂飙的许多学生在很多次打斗中，使用横拳击败众多围攻街混，在很大程度上都是得益于此，所以，要认真修炼，横拳打八方在练习时方向、角度可以自己随意控制，随意自主的进行变化，它的组成主要是由不断的回身打，突然的急进打，以及角度可以随意变换的旋身打等等技法，练习十分的随意灵活，在这我就简单的介绍一下练习的方式，不作具体的固定安排，以免落入框套。打八方可以双腿始终不断的向后撤，边撤边向身后打击横拳，仿佛身后有许多敌人一般，这是专练打后方；又比如，以一脚为支撑，为轴心，另一脚顺圆转动，一步一转，边转边打横拳，就好似圆规一般；又可以比如右脚急进右手横拳，顺势左脚上步扣步，身向右旋，左手向前以掌根挥击，顺势转身，左手收回，右手蓄势启动，转身到位右脚再次向前刺出，右手又一次打出横拳，此之为旋风步打法；将这些单项修炼熟练之后，就可以将它们结合起来随意进行，以实战的假想练习假想对敌。

∘∘∘ 训 练 安 排 ∘∘∘

一个课时的时间，稍微有些紧张，但有砸拳的基础，应该是没有问题，如果感到不容易掌握，就请自觉地延长一节课或两节课。

在横拳的模式、发力、定位发力、急进步发发力、回身打等练习纯熟之后，应当将主要精力放在拳打八方的训练上。

横拳在练习之中，有一个特别关键的问题——横拳力向的问题

横拳的力向，很多人想当然的以为肯定是横向的，结果恰恰相反，横拳的力向是打向前斜方45度角纵深，然后顺势收拳。

四十二课 —— 五十一课

直拳训练

狂飙功夫的直拳发力有着极其鲜明的特色，不仅体现在发力的方式之上，更体现在它的实战打斗之上， 直拳的发力与打法，狂放粗旷，打斗时风格十分大气，爆炸感十足，仿佛连续击射的炮弹，你想，以大炮的威力打出机枪般的密集度，是一种什么样的概念？！

一：手法螺旋

直拳出击必须螺旋，不螺旋则无钻透之力，更无法作到在敌我双方手臂相接之时以螺旋之状态将敌方手臂之力控制，使其无法发挥，从而给我们实施打击造成了极好的条件。手法螺旋的钻透原理就好比墙上打洞的冲击钻，就好比往墙上摁图钉，你如果就这么硬性的直线往里用劲，图

钉虽能进，但比较费力，而如果你边摁边将手法螺旋用劲，那么图钉就能比较轻松的摁进墙面。练习者以随意的姿势站立，双手平举前伸微握拳，拳心向内，虎口向上，双臂与肩同宽，右手边螺旋边向前伸，左手则边螺旋边向后对挣，到位后，再将左手螺旋前伸，右手螺旋向后对挣，如此反复不断的练习。

要点：1.手法螺旋只能旋半圈，即将虎口向上的状态螺旋而成虎口朝向内侧即可。2.记住手肘不可随同螺旋一起翻转，要始终保持坠肘，螺旋时仅是小臂的前半段在拧旋绞缠。3.记住不可耸肩与夹肩。4.在螺旋之时，最容易造成的错误不是螺旋状态的本身，而是运力的状态与感觉，螺旋要边旋边向前顶送而出，千万不能就在那单一的旋，有许多学习者在初练之时，往往就是将手法简单的进行自我的旋转，对于这一点，在"说武论拳"版块中的'局部整体　公转自转'一文中有详细的解说，请朋友们仔细的研读一下。5.身法暂时不要动起来，此时就是练习的手臂螺旋状态，要注意一手向前旋出时，另一手要向后螺旋对挣用力，前伸之手是内旋而出，向后对挣之手是外旋而回。一出一回要同时，交错的状态是这一手向前时另一手正好向后回。6.拳向前顶出的位置要正好处于身体的中线，在心坎高度，7.握拳之要求以及内部状态要求请详细参照"说武论拳"中'握拳、战式、力态'文。8.螺旋之时手臂力量保持在五至六分力之间，不要过大，力过大则易僵，但又不能太小，过小则易懈，不易练出缠丝之劲。

二：节节贯穿

现代术之直拳发力，在手法上，基本上都是折叠式弹开发力，绝对缺少贯穿之力，这就是为什么练现代术者身体素质那么强健、结实，可打出的分量却始终与他的身体状况无法相符的原因。对于直拳发力我们要求层层贯穿，使整体之力能瞬间撞击于拳锋的梢节，我常和学生说直木的道理，借以引喻直拳的发力。是什么样的直木道理呢？不知各位可有听说过这样一句话——直木顶千斤。对了，就是这直木顶千斤，弯木是顶不住千斤之力的，这个道理，谁都明白，那么，分成几截的直木能否顶住千斤呢？当然可以，但方法一定要正确，以现代搏击术折叠式弹开的方式来顶千斤，肯定是想都别想，而如果以贯穿的形式来顶呢？我想这就不用多说了。所以在发力时，以及做运行模式时都要遵循节节贯穿的要求来进行，节节贯穿的感觉就是关节的运力状态，在做较缓动作时，**各关节之间的关系是领带与推顶的状态，在进行发力时，则是瞬启拽射与快速追进抖撞的状态（这里所讲的是梢节领劲的节节贯穿，请见"说武论拳"的'三节理学'，增进对三节的理解）**。举一个例子，比如我打前手直拳，人家都知道，前手要在无预兆，手从原位直接的快速启动便要将力打出巨大的毁灭性的一击是不容易的事，无论是拳击还是散打或泰拳等拳法几乎无一例外的都将前手拳作为刺探性的拳法来运用，但在内家，就不这么做，内家要求每一击都具备绝对的杀伤力，而不论你是用的前手还是后手，你只要发动打击，就必须有巨力，所以，虽然都是直拳的外形，可对于内在的要求就完全不一样了。就这么看外形你也许看不出所以然来，但只要听我给你细细讲来，你就能从外形看出个个中门道：我以随意的实战式站立，前手就这么很随便的微提于腰胯部位，劲力微微保持三至四分之力，手臂包括手掌手指均松沉的将力向前拔，身形步法随意走动，但所有劲、势均逼住、控住、罩住敌人，这就是随意之中见真意，突然我前脚急进突刺而上，同时前手从胯部犹如受惊之毒蛇，猝然窜起，以梢节之劲将整体劲力激射拽出，毫无预兆，瞬即而突然，同时整体之力追撞而上，在梢节随前脚落步时发力的一刹那，整体追撞的劲力瞬间加上到位，使瞬间的加速度抖撞寸劲更加暴烈异常。也许你还没有完全理解其中的特殊之处，那就让我再给你讲讲吧，首先随意之中见真意就不是一般的练习所能达到的要求，要想

作到随意状态，就必须具备深厚笃实的功力，没有内质的完全支持，你敢如此“放肆”吗？我看你是不敢，紧张的对峙、非常戒备的走动与捕捉战机还忙不过来呢，哪还有闲工夫去随意潇洒？在随意的走动之中非常快速的无预兆的步法急进，这一点常人看来平淡如水，看不出什么不同寻常的地方，但就是这一点可以看出一个人的功夫好坏优劣，我们常说：“行家一伸手，就知有没有”，意思是说行家只要互相一出手，就知道对方的水准高低，可是我想诸位朋友们肯定是忽略了另外一句话了，那就是：“先看一步走，再看一伸手”，两个人对决，不是一上场就先看对方的出手，而是先看对方的这第一步走的如何，你要是这一步走的歪歪倒倒，糊里糊涂，预兆极大，或气势预兆非常大，那么，他也就用不着再去看你的一出手了，因为步不好，其它地方也肯定好不了，步法里面的讲究太多了， 步乃一身之基，运行走动，闪展晃进潜伏游移等，哪一样离得开步法？就是发力也与步法不可分割，就比如刚才所例举的直拳发力，步法的瞬间急进，手法的瞬间无预兆出手，几乎同时而为，在步法到位瞬间，由脚底而来的踩踏之力仿佛电流的传导一般，以电的速度层层传导，并与其它劲力合而为一，节节贯穿直达梢节，在梢节到位瞬间追撞而至，与梢节的自发运动相合，瞬间加速脆快暴烈的击射而出。由此而产生的力是巨大的、是令人恐骇的。

三：拳法局部运行定位

a. 出收定位：出收的定位相当的关键，出拳从哪出，收拳收在什么位置，都是必须要形成定形，这对于拳法练习的初始阶段非常重要，将起与终的点定好了，然后拳就循着它们之间的点的连接进行运做，拳法很快就能步入正确的运行。**狂飙直拳的起手位置从拳学灵变的角度来说是无所谓起手的位置的，但从初学入门而言，却必须严格要求，**

收拳的定位比较容易掌握，不容易掌握的是出拳，在练习中要反复的重复训练，重复的次数越多，动力定型就越好，动作的规范性就容易固定，这一点非常关键，绝对不可以仅仅就是知道和了解。狂飙直拳的出拳位置与常规的武术不一样，常规的武术出拳都在胸口位置，而我们的出拳位置却在三角肌的位置，要从三角肌的外侧出拳，因为出拳的位置与我们实战打斗的身法、以及发力的劲法都有直接的关系。在训练中，要反复将从三角肌外侧的起手动作进行千百次的重复。要尽量和教学示范的动作一致。收拳的位置只要掌握好将拳收回至肋骨部位，保持拳锋朝前就可以了。

以了。

出拳收拳的定位非常非常关键，我还是要重复的交待，在面授上课的时候，我要求学员能够做到在行走坐卧之间、吃喝拉撒之间，双手随意的做出拳动作，都必须符合标准要求，只有在完全随意的、任何形式的状态下都可以做到出拳的位置正确，才表示你的练习已经成为习惯本能。

b. 运行路线：狂飙的直拳打的是一个抛物线。这是狂飙直拳的特点，抛物线的打击，可以将直拳的力量打倒极限。直线型的拳法要想打出强大的离心力，要想打出快速绝伦的连环攻击，而且还必须力量越来越重，要想收拳的时候也可以产生攻击的效果，就必须借助抛物线的运动状态，只有抛物线运用正确，才可以产生以上所述的一切效果——抛物线本身就是离心力状态，所以直拳借助抛物线打出，完全可以具备强大的离心力；由于抛物线打出以后是顺着一个小小的椭圆形收拳，所以根据圆动作的惯性原理，直拳的连续出击，将会越来越快、越来越重；正因为是顺着椭圆收回，所以在收拳的时候，产生了钩挂的效果，这种效果对于实战的帮助是巨大的。对于钩挂的作用，可以参看《说武论拳》中的“起如锉、回如钩”一文，并且可以参看05年6月版光碟中的“出手如钢锉、回手如钩竿”这一段的讲解教学。

c. 极限快速运行：极限快速运动就是将直拳的运行模式进行自己极限状态的最快速运动。在

进行练习时，手法不需要将路线完成到完全直拳的模式，只需要做一半距离的模式运动即可，但直拳的完整模式却要做出来，也就是说，动作可以作的小一些，但具体的线路却一定要到位。练习时前手、后手都必须要练习，速度要快，不仅要快速连续做，而且还要将手臂的自发螺旋做出来，正常的速度一般在一秒钟三至四次，连续做十至二十秒就可以换一个手练习。

四：劲力要求

a. 抛射状态：对于抛射状态，非常关键，要特别注意手腕的柔脆抖劲，因为要想将拳法抛射，就离不开手腕手指手掌的功劳，另外还得特别注意体会中节、根节的追撞贯穿，要反复体会。

c. 瞬间加速度：瞬间加速度又称沾衣发力，沾衣发力较目前武林中犹如小儿把戏的所谓“寸劲拳”有天壤之别，不可相提并论，狂飙所传授的沾衣发力才能称之为真正的寸劲，那些所授的只能称之为“玩意”，不是我笑话他们，中国武林中目前几乎所有传授所谓的截拳道寸劲拳法根本无益于实战，也无法运用于实战，就那也能称之为拳？！流动的能量？狗屁不通！啥也不是，见的太多了，有太多的人练习崇拜的寸劲，在实战中却只有一股蠢劲，真可怜。不是他们练的不好，而是所学非拳。寸劲做不到连击、做不到随意信手、做不到随形随势状态下外形随便一抖即寸劲发出、以及做不到有干扰时击发寸劲、做不到运动状态中随发寸劲、做不到任何身势、拳势均可发出寸劲、而且打寸劲做不到整体而为仅仅就是简单的腰马合一之力、没有整体的螺旋贯穿......等等，这样的寸劲在实战中还能有用吗？还能让它存在吗？

好了，话扯远了，沾衣发力意指力量靠到对手衣服的瞬间猛然加速度、抖腕、整体劲力贯穿追撞，将力向对手身体深层内部钻炸而进。当然，靠到衣服再发力仅仅只是一个要求而已，在实际操作中，距离上用不着过分拘泥，只要保持沾衣发力的感觉就可以。要在运动状态中，在各种情形下狠下工夫练习，这样才能算作是掌握沾衣发力的要求，但这还仅仅只是自我修炼，还不是实战中的检验，只有在自我修炼达到一定层次之后，再进行实战的考核，能在实战中自如的运用，就表示你已经是完全意义上真正掌握了沾衣发力，接下来所需要做的就是进一步精到的练习了。

五：直拳定位发力

a. 前手单拳：以右式为例，利用手腕的甩力，将拳快速启动，前脚踩踏，力发抖绝龟尾之力，拳瞬间以抛射状态向前方打出，要注意螺旋力的要求，拳在到达打击目标发力一刹那，拳锋微向前斜下方屈腕点头，将力向目标渗透，但要注意，屈腕不可太过分，否则不仅无法将力渗透，就是将力完全作用于对方也有问题，而且还有可能会造成腕比受伤，要千万注意，拳打到位之后立即顺势收回于肋骨，要作到紧凑不飘浮，说停就停，立即收止，拳收到位同时，身法也同时随其后弹，这是关键，身法随其后弹为的是连续发力做准备，一定要达到要求，身法随其后弹之后，随即向前回弹，并顺着惯性微微晃动几下，然后再从新开始。整个发力动作在练习时要先以身法参与发力为主，在身法参与有了很好的感觉之后，就一定要仔细体会裆胯腿膝力量的传导贯穿，一定要理解，**身法仅仅只是力的传导中间体，它的所有练习都是为了更好的进行力量的传导贯穿，它的所有强化训练都是为了使传导贯穿的力更加具有绝对的高质量，身法，不可缺少，但绝对不能将其摆在发力的终端要求，它只能是辅助发力而不是绝对以它发力**；完全以身法发力只能在某些非常特殊的情况之下才进行。切记切记。身法在直拳的发力中乃前斜揉身抖振并配以前后膀前斜纵螺旋抖龟尾以及踩踏之力和裆膝胯之力合整而发，另要注意要以梢节领劲。

b. 后手单拳：以右式为例，利用手腕的甩力将拳快速启动，前脚踩踏，发龟尾抖绝之力，拳

间以抛射状态向前打出，仍要注意螺旋的要求，拳打到位之后，自发主动快速收回肋骨，身法时不要随其回复，待拳收住之后再回复原状。

c. 前后前交错： 前后前交错主要是练习双手的交错击打能力以及双手交错的密度，这是必须练好的，以右式为例，先打出前手拳，当前手拳回收之时，后手拳同时运做，当前手拳收到位同时后手拳也同时打击到位，后手拳打击到位之后迅速收回，同时前手拳打出。记住，要想使手的打击能力增强，必须要将身法练好，身法练好才能使前后手的膀劲畅通无阻，而且还要将胯腿膝的劲力传导不断的体会，体会越深刻，快速交错打击的能力也就越强，双手的密集度一认真练习，不可以这一拳已经收回来了以后再将另一拳打出，这样中间的空隙就太大了，不于有效的攻击敌人。目前训练的只是最基本的密集要求，在后面还要进行更加密集的高密集训所以这一步一定不能忽略。

d. 循环连击： 单手循环连击在实战技击之中的作用相当大，对于这一点我想只要喜欢搏击的友们都十分清楚，但如何使单手连击的质量更加提高，使它的效果更加明显，那就需要进行系修炼了。要使循环连击的效果更加突出，首先我们需要将直拳第三节中的“极限快速运行”练，它是循环连击的必备基础，然后在此基础之上，就是实际的操作了。先说前手拳的连击，前的连击一般最多连击四次即可，在面授中一般都是连击三次，当快速打出一拳之后，拳循圆回，第二拳要顺第一拳循圆收回的惯性打出，然后第三拳借助第二拳收拳的惯性打出，再迅即回。三拳的距离可以第一拳稍近，第二拳稍远，第三拳最远，也就是按照近中远的距离进行；也以将三拳打三个角度或高度来进行，三个角度即左中右或右中左这三个角度，三个高度即上中或下中上或上下中或将三个高度及角度进行随意的变换。每一击都要整体发力，在连击过程之当拳收回之时身法亦要随其而弹回，不要始终将身体探在前面，但弹回幅度不要大，随即又继续发力，<u>**发力之时要作到打人如亲嘴，**</u>即在发力之时要将鼻子向前顶，但不要过分，也不仅就是将鼻子连着头向前顶出，鼻子向前顶主要是为了更好的将整体劲力打出，使劲力作用透，但有一点要注意，有许多的人在发力时因为打人如亲嘴，因为劲力在脖颈处过于紧张，致力量在打出时使劲力上行于头部，造成大脑受震而昏痛，故而希望朋友们能注意这一点。

e. 连环三拳： 连环三拳采用的是无限反复练习的方式，次序乃前前后、后后前、前前后、后……如此练习，无限反复。要练好这三拳，可以先将身法训练中的揉身抖振按照三拳的练序练习，然后再将抖龟尾的练习按照三拳的次序强化训练，在这些都有了很好的感觉之后，以将拳法进行完整的训练。注意双手的互动，可以在刚开始时不采取双手互动，待到连环三次序感觉到位以后，再将双手互动加上去。

f. 五拳练习： 五拳的练习此时是定位练，为的是为后面的配步练习一步两拳做准备。注意双互动，可以在刚开始时不采取双手互动，待到连环五拳的次序感觉到位以后，再将双手互动去。

运步出拳

a. 急进步前手拳： 前脚急进，同时打出前手拳，

要点：一定要掌握好启动的突发性、快速性，要让对手来不及应变，此练习的关键与难点就于启动的突然以及拳法的同时性，不仅要将步法走得快、走得突然、而且还要将步法参与发力作用发挥出来，否则仅仅只是会走，那就只发掘了步法的一半功用，另外就是拳法的同时到位这一点是许多朋友感到比较难的地方，拳要在步法启动之初即时发出，与步法同时到位，

法的层次，在于整体表现，不要拘束于一拳的单纯修炼。

身法胯法裆法膝足之法都要全盘到位，不能顾此失彼，顾上不顾下。练习时要反复进行，不要连续的急进出拳，要一次一次的练，主要就是练习这一下的启动能力。记住，左式与右式都要进行训练，在实战中你不可能永远都处于一种架势，是吗？启动之时，可以先行后手互动，将前手的手法启动隐蔽起来，也可以就这么启动前手攻击。

b. 急进步双手交错：，此要点在于第二拳跟得要快，要密集，后脚跟步到位时腿胯要大幅暴发拧旋，裆劲要足发力时千万不可翘臀，要裹臂圆背，使力从背膀顺畅的激射而出。

c. 连环三拳无限反复：要点：1. 最初启动之时，可以先行后手互动，将前手的手法启动隐蔽起来。启动的第一拳可以将角度随意的调整，可以是向对手面门打去，也可以是向敌手的大腿部打去，都可以。2. 交错连击的速度要快要连贯要协调，步法要轻快，要能参与发力，同时步法也要走得紧凑，不能松散。3. 当三拳与三拳转折切换的时候，不仅只是双手互动那么简单，关键还在于要利用步法快速上步时的状态，要将这个过程的重心向前猛冲，以使整体有一个短暂的失去重心的状态，要利用这个状态走出强劲的刹车力，使拳力更重，速度更快。

d. 一步两拳之五拳练习：一步两拳的五拳练习，最难之处在于冲杀而进的状态要强烈，要猛冲进去，整体气势要杀进去，整体状态要抢进去、逼进去、撞进去、冲进去，打人如亲嘴，鼻子要朝前猛撞进状态，但不要太过分，以力不上头，重心虽存在短暂失重但能够控制并利用于发力，且气势猛足，整体冲撞而进为准。

一步两拳的五拳训练，五拳不是主要，五拳只是一个训练方式，主要是一步两拳的质量，这是步法与手法在运动过程中的密度结合，仅以一步之动，瞬间连击两拳，这种密度是惊人的，步子在半途之中打出一拳，在落步的瞬间又打出一拳，说来容易，真正操作起来，很是困难。

关键是通过这个训练，一步两拳的质量得到锻炼，形成本能。日后在实战之中，在随意的运步之间，步子与手法的密集配合随意而自如，但对于敌人而言，却根本无法应付。

e. 砸射结合之炮拳：砸拳与射拳，也就是直拳的结合，我们称之为炮拳，因为前手的砸拳就好象是炮手再摇炮架子一般，而后手的直拳就好比出膛的炮弹，而且走的还是抛物线，这就更加形象于大炮了，并且，此拳在实战中运行时大大咧咧，颇具炮之风格，因此炮拳之称便由此而生。炮拳之运行路线乃一走弧线、一走近于直线的抛物线，常令对手无法同时兼顾，具体修炼仍以右式为例，前脚急进同时前手砸拳，后手作好直拳准备，砸拳收拳同时，直拳瞬间呼啸而至，**此为炮拳之单式练习**，左右式均要练习。在单式练习纯熟之后，则进行冲进杀训练，**冲进杀之训练有两种，一种是以跟步形式上步进行，一种是以直接上步的连环上步的形式进行**，跟步形式的冲进与单式练习之方式一样，仅仅只是将左式与右式相连，但动作要快，要迅速突然，气势要猛，整体要协调，尤其是转折，也就是承接切换的过程动作要注意速度、气势与距离。另一种连环上步的形式，练习的步法与连环上步撩抛训练的步法一样，不同之处，就在于将撩和抛改变成为砸和直拳。除了冲杀打之外，**炮拳还有打八方、回身打的练习**，要练打八方就必须先练回身打，练习它们之前要先将炮拳的命名搞清，炮拳的命名是以直拳为命名，如打出的是右直拳就称之为右炮拳，反之则称之为左炮拳，明白了名称就好练习了。回身打：向前急进打出右炮拳，借收拳之势向右边瞬间转身 180 度，回身左炮拳，然后再从新开始。拳打八方：如先向东打出右炮拳，立即顺时针 180 度转身向西打出左炮拳，再立即逆时针转身 90 度，向南打出右炮拳，再立即顺时针转身 180 度，向北打出左炮拳，此是打四方，如要进行打八方，则将转身角度变化调整即可。记住，这些都是练习，为的是提高以及强化拳法的运行能力及变化能力和加深功力。

f. 退撤、旋撤步直拳：退撤步以及旋撤步直拳的训练，对于防守反击非常有帮助，尤其是直

的退撤与曲线的旋撤相结合，效果非常喜人。

训练中可以先向后直线的退撤，同时配合直拳的攻击，在直线的退撤走出一两步之后，立即直线的退撤变化为曲线的旋撤，在线路变化的过程中，突发直拳攻击，使敌人无法适应这种圈折折的古怪打法。

强调：以上所有运步的练习都只是一种训练方式，不要去想这是什么招不招的，在实战中不拘泥，虽然按照这种固定的方法去直接攻击也能产生立杆见影的奇效，但毕竟是运用的死法，在上而言是不行的，所有的固定练习都是为了训练你的一种能力，比如快速攻进时一步两拳的集能力，以及在这种密集度之下的发力能力等等，但有一点是最重要的，那就是————启动，住我的话，启动没有练好，水准不够，那么其它的一切都将是白搭。

短距直拳（又称撞锤）

短距直拳对于拳法的发力要求又更进一步，因为距离一短，力在身体的贯穿传导就要求更加以及强劲，否则力是无法在如此短的近距之内将整体的劲力完全而实在的作用于对手身上。

a. 膝内贴身距：此距离要求拳从贴身状态向前打出，但只能打到前腿膝部的位置，这种发力来好象挺不容易，但其实并不难，只要用心练习就完全可以作到。练习时仍以右式为例，要右手微微垂下放于腿胯部，周身显放松随意状，好似漫不经心一般，突前脚微提离地面，猛踏，手法同时运作，撞锤发出，身体迅即弹回，后手微互动，前手收回，第二拳随时准备循出击，这是前手撞锤，还要练习后手。

注意：此练习时有多人会将力不自觉的传送到头部，而造成头部的震动形成昏痛，所以在训一定要注意颈部的放松。力的关键在于踩踏力的运用以及手法的瞬间同动爆发，在实施踩踏时，手法一定要随其而做自发的主动运行，不要等身体的其它部位都动起来之后再将手法带动。在自主运动之时一定要作到松柔沉脆，快猛钻炸并一定要作到手法的自发螺旋。

b. 尖内中短距：所谓的尖，指的是前脚的脚尖，意指拳从贴身发力，将力仅打到前脚脚尖之的距离，此即为尖内中短距，要求与练习与膝内短距的训练一样，仅仅就是距离稍有变化而已。练会了膝内距，尖内距的训练就显得太简单了，但还是要练一下，要具体感觉一下距离之间会。练习参照膝内距即可。

c. 撞进冲杀：短距的冲杀距离不是很长，但冲杀的气势与形态却十分强烈，现举一例多角度的冲杀：以微右式为例突然向前打出尖内撞锤，前脚继续急进，身体向内合，拳向外侧以对力打出，同时身瞬间又向外侧拧弹，左手向内侧发力打出，然后随意要向哪一方冲撞都可以。注意：在此例中大家看到了撞锤的对挣发力，对挣力就是一种反向力，即除去手臂之外的所位的运力都朝手臂运行的反方向运动，使手法发力产生一个反作用力，这就是对挣发力——单，不要想的太复杂。另外在实际的运行中，无论对于短距是如何要求，都不要过分拘泥，手出规定的短距是完全没有问题的，所有的规定短距练习都只是训练你力的运用能力而已，并求你在实战中也拘泥的按照这个距离去操作。

大家可以看到在教学示范中，我的拳超出了短距的规定距离，这就是告诉你——放开些，不拘束了。

直拳寸劲长发

节的练习在于提高密集程度以及快速密集连发的发力层次，是提高直拳运行能力的练习，

法的层次，在于整体表现，不要拘束于一拳的单纯修炼。

要仔细认真的训练。

寸劲长发的训练，不仅仅只是直拳的专利，也不是仅仅为了提高直拳的运用能力而专门设立，寸劲长发的训练目的在于提高整个拳学的劲力层次，通过直拳寸劲长发的训练，只要掌握寸劲长发的内在原理以及具体质量要求，以后无论是什么拳法手法，只要需要寸劲长发的打法，都可以随时而出。

直拳寸劲长发的训练很简单，因为有前面的基础，寸劲长发的训练比较容易上手。

寸劲长发的意思需要理解，在面授的时候，每当我说寸劲长发的时候，大多数的学员都错误的理解成长距离的发寸劲，这种理解是错误的。

寸劲长发的正确理解是在极小的幅度、没有多余动作、没有预动的情形下发出巨大的整体爆发力，但发力前的状态虽然只有小小的寸距发射，但发射出去以后的劲力却要远远的透过打击的目标，并且打动作的外形也要做到完全的过位。

在理解了寸劲长发的意思之后，我们就要进行训练，首先进行的是 **＊＝＊揉＊＝＊**

通过这一段时间的学习，我想同学们肯定已经发现了狂飙训练的一个特别之处，就是在训练的程序之中，会经常反复的出现“揉”的训练模式，由此可见“揉”的重要性。

在揉的训练过程中需要注意身法以及精神状态等等都要处于一个自然的状态，不可以因为揉的特殊外形，而将整体身形变形，这样对于后面发力的训练没有好处。

揉的训练一共有两个步骤：1. **定位**

2. **活动**：活动状态的揉，需要将身法步法随意的运动，在随意状态中将寸劲长发的状态作出来，为下一步训练做准备。

在将揉的训练结束之后，就可以进行发力的训练 **＊＝＊发力＊＝＊**

发力的训练按照揉的步骤进行就可以

先进行定位的发力，再进行活动状态的发力训练。

九：直拳冲杀

冲杀是狂飙功夫中的一大特色，一般的人根本经受不住冲杀的攻击，随便的一冲，便可以将其完全击垮。目前在武林界讲究冲进去跑进去杀敌的门派没有几个，狂飙的冲，讲究步法的随意自然性，讲究运步时冲进的状态要犹如百米短跑时最后一刻的冲刺状态，

a. 劲力要求：对于冲杀时的劲力要求，不要拘泥，在冲杀中，敌我双方的距离在不断的变化，所以你要根据情况不断的调整，将撞锤式的发力、寸劲长发以及大幅度的运拳发力等综合起来，在冲杀的过程中随机的运用。

b. 气势、攻势要求：气势与攻势在此是分开讲的，气势指在攻击之时要形如猛虎，要视对方为无物，以一种压倒性的气势冲杀过去，而攻势则指的是进攻的一刹那整体启动的一个走势过程，这在我们称之为“气势预兆”，气势预兆是必须努力克服的，有许多练得还不错的朋友们相信都会有这样的一些经历，那就是在与高手比武时，经常会是当自己的启动还没有发动，但已经准备启动的一刹那，却被对手给抢先攻进。一般人都不知道问题出现在哪里，只是认为对方是先自己一步发动了攻击，他们的分析是正确的，对手的确是先行发动了攻击，但他们却不知道，为什么对手总是在自己将要启动的那一瞬间攻了进来？难道是巧合？所以，气势预兆的隐藏是必须苦练的，

也是我们必须训练的捕捉科目，因为在对手启动前的一刹那先行攻击到位，敌人的反应、防守、反击能力几乎接近于零。

C.前手突发的冲杀：双方对峙，我突前脚冲刺而进，同时后手以互动形式前插，直指对手眼面，敌受扰反应，我互动之手却立即勾摔，同时前手放射攻击，后脚亦同时上步，如敌后撤或向侧方圆弧退却，我则以沾追冲撞杀进的形式继续打入，如此连续不断，循环不绝，猛冲猛杀。记住，既然是冲杀，就要求速度要绝对的快，启动要犹如突发的子弹一般，气势要犹如猎豹扑食一般。

d.后手突发的冲杀：双方对峙，我突前脚冲刺而进，同时前手以互动形式向前插出，直指对手眼面，敌受扰反应，我前手立即勾摔，同时后脚上步，打出一步两拳，另一脚跟上，手法互动，继续急进，手法循环连击到位，后脚上步启动，手法互动，后脚到位，手法循环连击到位，如此连续不断，循环不绝。

要点：冲杀时的启动要从对手的外侧攻入，比如对手右手在前，你即从对手的右侧方冲入，根据自己以及敌人的身形来决定自己是先出前手还是先出后手，在练习时先将动作连贯起来，连贯了之后，再进行快速的训练，冲杀的速度与气势越快越猛越狠越好。冲杀的启动要求极高，如果没有极强的启动能力，其它的可能跟本就不需要再进行下去了，如果启动不过关，你在启动之时即被对手封住，那你还冲个什么冲？如果不是被封住，而是被反击，那你也就不是冲杀而是被杀了，而这都缘于启动。所以，冲杀的形态、动作、连贯性、协调性、连续击发的速度、力量、势如猛虎的攻势、摔扫一切、不管不顾的精神等等都是很容易就能练出来，**惟独需要大下苦功还不易练成大功的就是这启动，启动是一切技术的质量之首，因此，请特别注意。**

训练安排

直拳的训练一共有十个课程安排，因为直拳的力量很难发，而其直拳的打法在狂飙中也是比较难训练的，尤其是想在实战中打出狂飙直拳的特点，的确需要下一番苦功。

直拳的训练也与整个拳法乃至整个武学修炼的层次有着直接的关系，直拳的层次境界得到提高升华，可以有效带动整个武学体系的提高。

也是我们必须训练的捕捉科目，因为在对手启动前的一刹那先行攻击到位，敌人的反应、防守、反击能力几乎接近于零。

C.前手突发的冲杀：双方对峙，我突前脚冲刺而进，同时后手以互动形式前插，直指对手眼面，敌受扰反应，我互动之手却立即勾拌，同时前手放射攻击，后脚亦同时上步，如敌后撤或向侧方圆弧退却，我则以沾追冲撞杀进的形式继续打入，如此连续不断，循环不绝，猛冲猛杀。记住，既然是冲杀，就要求速度要绝对的快，启动要犹如突发的子弹一般，气势要犹如猎豹扑食一般。

d.后手突发的冲杀：双方对峙，我突前脚冲刺而进，同时前手以互动形式向前插出，直指对手眼面，敌受扰反应，我前手立即勾拌，同时后脚上步，打出一步两拳，另一脚跟上，手法互动，继续急进，手法循环连击到位，后脚上步启动，手法互动，后脚到位，手法循环连击到位，如此连续不断，循环不绝。

要点：冲杀时的启动要从对手的外侧攻入，比如对手右手在前，你即从对手的右侧方冲入，根据自己以及敌人的身形来决定自己是先出前手还是先出后手，在练习时先将动作连贯起来，连贯了之后，再进行快速的训练，冲杀的速度与气势越快越猛越狠越好。冲杀的启动要求极高，如果没有极强的启动能力，其它的可能跟本就不需要再进行下去了，如果启动不过关，你在启动之时即被对手封住，那你还冲个什么冲？如果不是被封住，而是被反击，那你也就不是冲杀而是被杀了，而这都缘于启动。所以，冲杀的形态、动作、连贯性、协调性、连续击发的速度、力量、势如猛虎的攻势、摧扫一切、不管不顾的精神等等都是很容易就能练出来，**惟独需要大下苦功还不易练成大功的就是这启动，启动是一切技术的质量之首，因此，请特别注意。**

训练安排

直拳的训练一共有十个课程安排，因为直拳的力量很难发，而其直拳的打法在狂飙中也是比较难训练的，尤其是想在实战中打出狂飙直拳的特点，的确需要下一番苦功。

直拳的训练也与整个拳法乃至整个武学修炼的层次有着直接的关系，直拳的层次境界得到提高升华，可以有效带动整个武学体系的提高。

直拳称之为百拳之母，其重要性可想而知，倒并不是说直拳的实战效果是最好的，主要是直拳训练的效果与整个武学体系有很大的关系，从发力来说、从实战运用的角度来说、从境界的提高来说，都可以通过直拳的训练得到提高丁改善。

直拳的训练一共有 9 个部分，十个课时。

第一课学习手法螺旋和节节贯穿，同时预习拳法局部运行定位和劲力要求。

第二课学习拳法局部运行定位和劲力要求，同时预习直拳定位发力。

第三课学习直拳定位发力，同时预习运步出拳。

第四第五课学习运步出拳，同时预习短距直拳。

第六课学习短距直拳，同时预习直拳寸劲长发。

第七第八课学习直拳寸劲长发，同时预习直拳冲杀。

第九第十课学习直拳冲杀。

指法训练至关重要，尤其在狂飙体系，指法的运用比例相当高。

指法于实战的高效性，简洁性，直接性都是许多其它的技法所无法相比的，快速小巧灵活多变狠辣隐蔽，在进攻之中出其不意，角度刁钻，且专打要害，即使不打要害，攻击之位置，亦可使对手产生混乱。

指法之修炼，首要修炼之处，必先坚硬手指之功，对于一般武学，手指坚硬度之训练苦不堪言，而对于狂飙而言，手指之修炼根本没有必要进行如此痛苦的训练。

当今武林，修炼手指坚硬功力者比比皆是，但是有谁看到过他们在实战中优异的表现？-----没有！包括一直以来大家都非常熟悉的“海灯法师”，所谓的一指禅、二指禅，不仅仅是当时的海灯，就是现在的许多人都经常在外到处表演。按照宣传中所言-----洞穿牛腹、点石碎砖是轻而易举，那么凡胎肉骨岂能吃得消，但是直到如今，还是没有见到有一位在实战中有突出的表现，倒是我见识了不少修炼传统指功的人在实战中总是扭伤了手指，有的甚至在手指点中对手的同时，由于巨大的反作用力，以及对手的冲撞力，和接触瞬间产生的巨大不定性力，使手指瞬间折断。这是什么原因呢？是他们的手指不够坚硬？不是！是他们的实战技术太差？也不是！主要是他们对于手指的实战运用能力太差，对手指实战运用的理解不够。

对于手指硬度修炼，狂飙认为，只要具备一定的硬度即可。根本用不着去浪费太多的时间。

手指硬度训练，狂飙有两种训练方式

一　手指扑墙

二　猫形手抓墙

两种训练的关键在于着力部位，着力部位如果掌握不好，手指就会受伤，而且手指的着力部位也是日后与敌搏杀时的关键之处。

训练的时间每次以手指感到微痛为主，不要太过分。记住我们的训练只是增加手指一定的硬度，仅此而已，只要手指在日后的实战中可以承受住反作用力即可。

狂飙的指法与敌接触部位基本都是指肚部位，这是狂飙指法与世俗指法的区别之一，前面说到有的指法好手在与敌人接触的瞬间手指即扭伤，就是因为世俗的指法与敌人接触部位都在指尖，这是很不科学的，不仅自我危险系数非常之大，而且对于指法的发力也没有什么好处。

在学习时，要认真地观看教学片讲解以及示范，尤其是示范的细节处要特别认真观看。这个细节处就是手指接触物体的瞬间状态。

手指硬度训练的时间，在早期阶段是三天一次，每次尽力练习，但不可没有节制，以免损伤手指，只有在不使手指受伤的情况下尽力而为才可以产生效果，在练习了一段时间之后，当手指的硬度明显增强，就可以两天一次，在以后的日子里，都保持在两天一次的训练即可，当然，三天一次也仍然是可以的，就是有时候四天一次也没有问题，但关键是一定要经常训练，要坚持不懈，假如十天半

个月的高兴了就来上一次，是一点效果也没有的。

手指硬度的训练需要长时间坚持，需要不懈的努力与毅力，长时间不练，手指的硬度还是会下降的。

手指硬度的训练，就不在指法训练中安排课时，你只要将其学会即可，这是很容易的一件事情，而在学会之后，你所需要的就是长时间的坚持不懈，所以，安排一节还是两节课时，没有必要。

五十二课 五十三课 五十四课

形式要点

要练习指法，一定要先了解指法中有几种运用形式，然后再了解这几种运用形式的特点要点，在了解了以后，再进行具体细节的训练。

狂飙指法的训练有三种形式： *=*插*=* *=*甩*=* *=*扣*=*

插，指的是指法中以点插对方的指法为主，前面说的那位手指在运用指法时当场折断的习武者，当时使用的就是"插"的技法。

甩，指的是指法中甩出的指法，甩是利用惯性力、离心力快速度的将指法打出，同样甩也可以打出插的技法。

扣，指的是指法中以手指的抓力运用的技击方法。比如龙拳中的爪法，鹰爪中的鹰爪等都属于扣的范围。

插的要点在于手指在接触目标时的状态，接触的瞬间手指应该是以手指肚着力，在接触目标之时，手掌瞬间一个屈指动作，将指法的加速度瞬间打出，加大了打击的力度，增加了打击时的运动灵活性，增加了指法出手前的隐蔽性，同时也增加了手指打击的安全性-----自己的手指受伤率等于零。狂飙指法的这种特点，最大的好处就在于出手前的状态非常随意而放松。

甩的要点在于出手的状态要放松，出手之后的指法一定可以插、可以划、可以扫、拂。这种出指方法的优势在于可以非常有效的使对手精神上产生混乱，无法保持冷静以及完整的间架，从而为重创对手开路。

扣的要点在于手指扣的动作不要拘泥于扣紧对手，可以将扣的动作变通为打击，以扣指的指形，对敌人实行打击动作。在狂飙的指法中，扣的动作大多数还是用于打击，也有抓捋，但不占主要地位。

在各种运用中指法的外形分别由以下几种

1 蒲扇手　2 四指　3 二指　4 单指　5 大拇指　6 鹰爪手　7 龙形手

插的指法在运用中并没有什么具体的技法，所有的技法都是以插指的路线来决定，插指的路线分为前插、由内向外插、由外向内插、挂插、由下向上插、甩插这几种

》》》前插《《《

前插的动作关键就在于快，出手要冷脆。前插动作的起手分别由两种，一种是手下垂，突然犹如受惊的蛇，猝然而发；一种是双手端住间架，然后出击。

》》》由内向外插《《《

由内向外插，关键在于一个“挤”字，同时还应带有钻压的劲力。由内向外的指法动作，往往是由对手的外侧向内挤压钻击，所以与对手的手臂肯定是由接触，对手的手法肯定是会与你进行相抗，因此，挤压钻的劲力必须具备。

》》》由外向内插《《《

由外向内的指法，相对来说比由内向外的指法要稍微容易练习一些，但也不是轻而易举，由外向内的运动，一般是身形对于自己来说比较顺畅，指法有时可以不必和对方的手臂接触，可以从对方手臂的上方绕进而打击，但有时候，却不可避免的与对方手臂接触，所以手法上的挤锉之力还是一定需要具备。

》》》挂插《《《

挂插的运动就是挂住对方的手臂向里进行打击，挂插在实战中，无论是由内向外、还是由外向内、还是前插都可以实施挂的动作，与对方手臂接触的瞬间，将对方的手臂挂住，立即实施指法打击。所以对于手法上的钩挂劲力必须到位。

》》》由下向上插《《《

由下向上插的指法主要是在身形下潜闪开对手攻击，或是主动在进攻时突然下潜身形，同时手指由下向上插向对手眼睛或咽喉。因为是由下向上插，所以对于手指在接触目标前的运行状态以及接触目标时的瞬间接触状态要求要绝对达到标准要求。

》》》甩插《《《

其实甩的运用，不仅仅是在插的指法中，在于其它的指法运用中，甩也是必须的，甩是出手的劲力要求，要求出手时的状态，以一种非常轻快的自然放松的状态将手法毫无预兆的甩飞而出。

甩，还不仅仅只是出手时的状态要求，在出手以后，手法随意的变化、随意的运转，比如甩出插指对手逃开，我瞬间将插指变化为拂，对手又再次将拂指格挡，我瞬间将拂指变化为钩挂，再借钩挂之力变化为插指，在这其中的变化转折之处，需要的正是甩的功效。

插指的运用，在实战中手指的形态，可以根据实际情况来自由的灵活运用。自由灵活运用的前提是对每一种指形必须了如指掌，只有经常性的将所有形态的指形进行反复的操练，才可以在实战中随意灵动的发挥。

甩，不仅是出手的要求，也是运行之中转折变化的要求状态。在指法中甩的变化技法有划、扫、拂这几种，同时也可以插。

》》》划《《《

划的技法在指法中运用的效果相当不错，虽然属于小手法，但是使用效果相当喜人，划的动作外形犹如刀刃一般划过，分为横划、竖划两种。

》》》扫《《《

扫的技法外形犹如打巴掌一般，但所用的劲力以及具体技术细节都不一样，需要在教学光碟中仔细的观察示范。

》》》拂《《《

拂的指法就好比我们将桌子上的东西拂去一般，指法灵活随意，出手往往出敌意料之外。

扣的指法在狂飙体系中不怎么常用。

以扣的指法进行打击一般以甩指中的“扫”法进行。

扣的运用也有拿住的用法，但在狂飙中，不太常用，以抓拿运用的扣法，一般在顺势捋带对方时会运用到，但抓住对手不是狂飙的目的，狂飙讲究的是打，是完全的打倒对手，将对手打晕、打残，所以一般就是扣住了对手，我们也是立即利用扣住瞬间将对手制住的一瞬对敌人实施打击，如果敌人与你纠缠，会很麻烦，尤其是群战的时候。

扣的指法打击，主要就是龙爪手的手形

扣的指法扣住，主要就是鹰爪手的手形，龙爪手的手形也是经常运用的一种。

▽▽▽ 训练安排 ▽▽▽

形式要点的训练，其实在很大的程度上已经开始接触指法的具体学习，但此时还不可以完全投入，因为还有很多配合的技术没有学习掌握，所以在形式要点的学习中，一定不要操之过急。

地一课的时间进行“预读”，也就是先看看，将所有形式要点的内容心中有个大概。

第二课的时间对教学片中示范的所有插的内容进行模仿学练，记住，只要大概的学着练习一下、模仿一下就可以，不用太过可以的学习。

第二课的时间对教学片中示范的“划”“扫”“拂”进行模仿学练，仍然是只要大概的学着练习一下、模仿一下就可以。

第三课的时间对教学片中示范的扣的内容进行模仿学练，仍然只是大概的学着练习一下、模仿一下就可以。

形式要点的课程，绝对不可以跳过去，这段安排的课程对后面正规的练习有绝对的帮助，否则在后面的训练中将会很难入手。

五十五课 五十六课 五十七课 五十八课 五十九课

其它技法

其它技法，在指法的训练中，主要指的是钩挂、绞缠、挤压、挤锉等等技术以及劲力的训练，这在狂飙指法的训练中相当重要，没有了这些东西，狂飙的所有技术，就等于在实战中自己将自己的手脚全部束缚住一样，是无法体现应有威力的。不仅仅是在指法的运用当中，就是在其它所有的技法中也是如此。所以这些技术一定要训练到位。

这些技术，在速效教材中虽然称之为其它技法，但对于内家拳而言，在很大的程度上，这些技法层次的高低，可以体现出一个人拳学修为的高低。希望同学们能够全力以赴的练习。

我们先进行 + + + **钩挂训练** + + +

一 定位双手中线钩挂

钩挂的力量关键在于沉坠之力，要瞬间爆发，整体保持蓄势状态特别紧要。

二 定位双手内向钩挂

三 定位双手外向钩挂

在训练中尤其要体会整体的灵动状态，以及整体瞬间猝发的冷脆状态。

四 进步、退步钩挂

五 旋进、旋撤钩挂

这两个步骤的训练相对前面的训练而言，相当灵活，在训练中单手、双手都可以随意运用，尤其是要配合步法以及加上对敌状态。

接下来，我们进行 + + + **绞缠训练** + + +

绞缠的训练关键在于整体连通劲，在于双臂的柔韧劲，以及瞬间的韧性脆劲。

一 定位双臂左右揉

二 定位双臂上下揉

三 定位双臂同时内揉圆

四 定位双臂交错内揉圆

五 定位双臂同时外揉圆

六 定位双臂交错外揉圆

七 定位双臂同时揉立 8 字

八 定位双臂交错揉立 8 字

九 定位双臂同时揉横 8 字

十 定位双臂交错揉横 8 字

十一 抖颤绞缠：以上的许年全部都是揉的训练，有揉就必有抖颤，所以在

揉的训练结束之后，就要将所有揉的动作以抖颤状态进行训练。

十二　步法混动绞缠：步法混动，就是将所有前进后退旋进旋撤的步法结合起来，以假想对敌的方式进行运动状态训练，手法上将所有绞缠手法结合进去进行训练。此步骤的训练一定要非常的投入，必须要有实战对敌意识。

最后我们进行 + + + **挤压、挤锉训练** + + +

在具备了钩挂、绞缠的训练基础之后，再进行挤压、技锉的训练就轻松多了，因为它们需要的劲力要求在前面的训练中已经全部的具备，所以挤压挤锉训练就显得相对容易。

挤压：指由内向外的挤劲顺带一个下压劲，需要注意的是一定要具备沉坠之力，手臂对劲力的感受要敏感，在挤得瞬间能够很快的将挤的力量转化为沉压坠挂之力。

挤锉：指由外向内的挤劲顺带一个压锉之力。锉的力量可以直接将其转化为下挂的力量，也可以就是顺挤的方向直接将力短促的锉击。

步法混动训练：将步法融合，利用挤压挤锉两种技法进行实战的假想对敌。

888 训练安排 888

钩挂训练安排两个课时：所有定位的安排为一个课时，并同时预习运步的练习。所有运步的练习安排一个课时。

绞缠训练安排两个课时：所有定位的安排为一个课时，并同时预习步法混动的绞缠练习，步法混动练习安排一个课时。

挤压挤锉的训练安排一个课时：因为前面的基础已经非常好，练习这两个内容可说是手到擒来，非常轻松。

六十课　六十一课　六十二课　六十三课

蛇　形　运　指

蛇形运指乃是将所有指法以及所有其它技法结合，进行综合的指法训练，蛇形运指按照定位练习以及步法混动训练两个步骤进行。

定位训练

定位的训练在练习中并不要求步子的位置一动不动，而是可以随着动作做一些轻微少量的移动，这是完全可以的，但关键还在于以步子不怎么移动的情况下将手法快速的训练成功。

第七大课　指法训练

步法混动训练

将步法运动，手法进行攻击，主要要多加体会旋进旋撤的旋变运步下的指法运动。

✤✤✤✤ 课时安排 ✤✤✤✤

蛇形运指的训练共四节课，每两节课安排一个训练内容。

在进行训练之时，应该将后面的课程预习，尤其是手法综合的四互原理。尽量将手法综合的米字原理以及S线原理的训练时间不受影响。

第八大课　手法综合

六十四课时———七十课时（共七个课时）

手法综合训练

为什么叫手法综合训练？而不称为拳法？

因为手法包含了拳法、指法、以及其它的一些比如钩挂、绞缠、拍、封……等等一些列的协助手法，将这些左右的手法综合起来进行训练，就不可以以一种名称来命名。

在现代搏击里面，有各种各样的组合拳法训练，而且都非常的重视。这在擂台搏击的双人对抗之中证明，组合的训练是非常有效的。

在传统的功夫之中，也有大量的组合技法训练，在各个门派前人的实战传奇中，在各个门派现今杰出人物在无论有规则还是无规则的真实较量中，也通过自己的实践证明，民间武术的综合训练也是非常有效的。

对于综合的训练，各个门派、各个体系个有自己独特的训练方法，我们不要去评论他们各自之间的优劣对比，因为综合训练方式与各自门派之间的技法发力以及打斗特点、技法特点有直接的关系。

狂飙的手法综合训练，有自己一套独特的训练方案，这套训练方案行之有效效果显著。以实例与原理相结合，通过实战考证、实战磨练，从而使拳法综合运用水准达到一个绝对高的状态。

狂飙的手法综合训练，首先需要学习手法综合原理

狂飙的手法综合原理，**以米字原理、“S”线原理、互动原理、互快原理、互过原理为主要。**

我们现在先说说互动、互过、互快这三互原理，在狂飙体系中，一共有四互除去这三互之外，还有一个互重，互重主要是针对发力而言，在此我们就暂时不

去说它。

互动的训练，同学们一定不陌生，因为在前面具体技术训练的时候，我们就反复的强调过互动的要求。那么互过呢？

互过的意思是我们的打击动作不仅仅就是要求整体打击过位，同时身体各个局部各自之间也要要求打击过位，并且要求互相之间要有攀比，比如拳法要打击过位，就不仅仅是拳头打击过位，步法也要闯过位并且还要比拳更过位，既然它们都过了位，那么身法也不能落后，身法也要撞过位，而且还要比它们更加过位，就这样，你过位，我要比你更加过位，于是局部间的互相攀比过位的一个强劲过位状态就出来了，以这样的一种过位状态去打击一个敌人，还有什么样人可以吃的消，还有什么样的气势会比这种互相追赶着过位的气势更大？！

至于互快，也是与互过的原理一样，所不同的只是将互过中的过位改换成速度的加快，你快我也要快而且要比你更加快，双手之间互快、手与步法之间互快

步法与身法之间互快、身法与手法之间互快……互相攀比，互相追赶着加速度。

顺带着讲一下互重原理，互重专为发力，其实互过、互快同样也在发力中有不可磨灭的功劳。

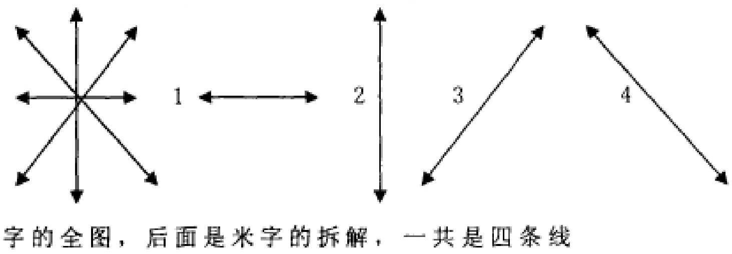
在面授特训的发力训练中，每一个发力动作，我们都会将互过、互快强调，因为互过、互快的原理运用，同样使打击的力量成倍的往上翻，互重的要求与互过、互快的要求一样，仅仅就是将其中的过位、加速度改变成为分量的加重，比如打横拳的时候，整体浑动，局部互重，手臂挥击的分量很重，那么身法的旋抖分量就要赶超手臂的分量，然后就是胯部、腿部、脚掌等等各个局部各个互相赶超加重分量，以如此的一种状态，只要发力模式正确，还何愁分量不够？

手法综合原理中，四互的原理是内在的原理，是指导整个质量的原理。而米字原理以及“S”线原理，则是外在的原理，是指导整个动作运用、变化的原理。

现在我们就来讲一下“米”字原理。

米字的间架结构大家都知道，如果将它的点撇等笔画去掉，换成以斜线、横直线、垂直线来连接的话，那么就只剩下这么几个笔画了

米字总图 →



第一张图是米字的全图，后面是米字的拆解，一共是四条线

第一条线两个箭头，代表横拳以及圈锤（将圈栽拳略呈水平状打出，即圈锤）。
第二条线的两个箭头，代表垂直线劈拳以及垂直线撩手，并代表直拳。
第三条线的两个箭头，代表劈拳以及撩拳以及砸拳、反劈拳以及抛拳和圈栽拳。
第四条线的两个箭头，代表的拳法与第三条线相同，所不同的只是方向相反。

四条线组成了手法的组合原理，我们就称之为米字原理。

对于米字原理，在具体实施的时候，不要拘泥于米字，尤其不要按照米字的顺序进行组合打击，一个米字，几乎囊括了所有的拳法，所以在进行自由组合之时，心中就有了一个本能的参照的版本，就不会出现有的人在学习了许多拳法之后，在进行自由组合时不知道应该怎么组合，在组合时会忘掉许多具体拳法。

在掌握了米字原理之后，这种情况就不会出现，因为，你只要记得米字的状态，只要按照这种米字的结构随意发挥，就会将所有的拳法发挥出来。

米字的原理组合，可以随意的进行，可以将其中的两条线进行组合，也可以将其中的三条线进行组合，总之心中记住米字，手上随意的挥洒，就不会有错。

现在，我们将米字组合原理而组合的一些在实战中屡战屡胜的组合技法安排给大家练习，但在学习以后的运用中，一定要举一反三，不要拘泥其中。凡是招法，都有其破解之法，但原理却是千古不变的，是无法破解的，所以，通过米字

的原理，可以创造出许许多多招法。

在拳法中我们安排的砸劈以及撩抛还有炮拳这些都是米字原理下的产物。它们在实际的运用中效果相当明显，可以连续击打，瞬间进攻的能力相当强，基本上所有的对手都无法适应。

下面我再将几个实战效果相当灵验，好学好用的几个拳法组合介绍一下

砸劈撩抛（又称之为“砸劈撩勾”）：

砸劈撩抛中的动作，可以拆开来单独使用，也可以两个动作为一个组合，进行循环连击，也可以三个动作为一个组合，进行循环连击，也可以随意地进行变化。砸劈撩抛的技术，凶猛狠辣，势沉力猛，鲜有能够抗拒者。

砸劈横

砸劈横的动作组合非常凶猛，尤其速度非常快，瞬间扑窜而进，打击过位的距离也很远。

劈劈直炮

者一组组合的顺序是先打一个前手劈拳，然后前手顺势变化为反劈，后手顺前手收拳之势打出直拳，直拳收拳之时，顺势变化为砸拳，另一只手瞬间跟上直拳。

这一组组合，拳法变化多，攻击凶悍，参杂的直拳，与挥击性拳法结合，敌人非常难应付。

撩抛横圈栽

这一组组合的好处在于路线的多变，对手对于如此瞬间多变的拳法组合路线，将会感到非常头疼。

米字原理下的组合还可以组出许多组，但已经没有必要，你只要举一反三，就完全可以自己研究出许许多多的绝妙组合，而且在米字原理下组合出来的拳法，适用价值都相当的高，只要以上面的组合为基础、为参考，就完全有能力研究出自己的拳。

自己的拳。

大家从上面的组合中可以看出，每一个组合中间，都完全的体现出米字的原理，但又并不拘泥死板，个个灵活机动，因为每一个组合都可以拆开来进行随意随机的运用，你可以就使用其中的一个动作，也可以使用其中的两个或三个动作，当然也可以将每一个组合全部用出，一切都可以按照实际的情况来自由的决定。

最后，咱们总结一下：米字的原理运用，只要理解其中的内涵精神，以其来具体指导我们拳法组合运用，但在使用的时候，不要拘泥，就像前面写的组合，个个都是灵活机动，外形上看好像组合无法分割，但实际上是完全可以分割使用。所以希望大家能够通过这些例子，对米字组合原理能够有一个正确的认识。

在米字原理下出来的组合，一般都是挥击性的拳法为主，也有直拳，但比较少，不过在“S”线原理中，直拳就运用比较多了。

S线的原理运用中，绞缠、钩挂、挤压、挤锉运用的比较多，与直拳、指法、挥击性拳法配合的都非常多。

第八大课　手法综合

一个S线，可以横的摆，可以竖着摆，可以斜着摆，可以从上往下划S，可以从下往上划S，可以从左开始，可以从右开始，随意运转，可以只划半个，可以划大半个，也可以顺着S线顺势划一个大圆圈，可以……

总之，一个S线，千变万化，旋转乾坤，莫测其踪。

在运用S线原理时，步法以及整体应以旋变为主，斜线让位、错线连动，使敌手无法反击、使敌手的攻击全部受控。

注意观察教学片的示范讲解。在刚开始的阶段，先进行模仿，然后再自我发挥，融合入自己的特点，尽量具备自己的风格。

∘∘∘ 训练安排 ∘∘∘

手法的综合训练，安排七个课时，也就是一周的训练时间。

手法综合的训练对于整个功夫体系而言，相当重要。

手法综合训练中总结下来，一共有以下几个内容：首先是讲了一下互动、互过、互快、以及互重的四互原理；然后是讲了米字原理；最后讲的是S线原理。

这其中，四互原理在前面的课时训练中就已经进行了预习，所以，现在我们的主要精力就应该放在米字原理的手法综合训练以及S线原理的手法综合训练之上。

在七个课时的安排之中，只有两节课的时间是属于米字手法综合训练，为什么这么少？因为前面的许多拳法组合，其实就是属于米字综合，等于已经练习了很长时间的米字手法综合，所以，在这两节课中，主要就是再一次的加强对米字的理解以及强化，并且对米字原理在头脑中形成一个巩固的概念。

至于S线的原理综合手法，就需要四节课的时间来进行强化巩固训练。因为S线的综合训练在教材的前面训练中基本都没有接触，所以现在就需要多花费一些时间来将其训练纯熟。

S 线的运动，是狂飙体系中相当重要的部分，狂飙旋变打斗离不开 S 线的运动，S 线运动与米字手法综合以及与后面的立体打斗结合，是狂飙打斗中的主体，它们必需配合、协同作战，才可以最大程度的发挥出狂飙旋变的打斗威力。

在具体的训练中一定要学会反向思维，要学会举一反三，不要永远拘泥的、固定的学习教学示范的动作，就是示范的动作，也是在拍摄教学片时信手拈来，根本没有什么固定的动作。在面授教学的时候，我们进行学习训练中，也是要求学员在每一次的训练中，动作都不要每次一样，要随机而动，机变机变，就是要随机应变，要根据实际的情况进行变化。

所以，在训练中，要以实战的感觉来训练，将所有动作随机而动，不要自己编排什么规定动作，即使是按照教学片进行模仿，也只应该是暂时的，只能是一个过渡，在掌握了内在的机理感觉之后，就要果断的走自己随意发挥之路。

S 线的运动，动作要小而刁钻，劲力要瞬间爆发，S 线的综合运动，不仅是技术动作上的升华，同时也是整体劲力的升华，是整个拳学的境界提升。

9 旋变

第九大课 旋变秘法

旋变乃狂飙功夫打斗的核心特点，乃狂飙打斗的总体风格。

旋变之动，没有规律，没有固定章法，没有固定成法，没有固定模式。

旋变是一种灵性之动，需要练习者的悟性、灵性。

旋，常人均想到螺旋，旋转，圆圈……等等与圆的转的有关系得所有物体以及动态。

几乎所有的人都将“旋”字的圆圈旋转都想象成大的、转个不停的一种形态。这是一种错误的想法，即使是单纯的旋，也不可以完全是大的、转个不停，它应该是大的、小的、甚至于是几个斜线以几个半圆联结的组成，或者是几个大或小的 S 线组成，它应该是转转停停，忽快忽慢，甚至是可以前前后后……

一个“变”字，乃旋变重要的核心，但能够从中取深思、去理解的人却少之又少。

所以，旋变功夫在一开始就强调旋变的内在机要——

——旋乃现象，变为机要。

要练习旋变，就一定先得大概了解旋变心法，在了解了旋变心法之后，再进行旋变的训练，就显得轻松。

七十一课时

旋变心法解读

旋变之要、虚实不定，旋闪突进、瞬变连绵，
机动在我、永占先机，猝动惊变、杀之要快，
突旋变打、尤要凶毒，立体而打、旋变为用，
横冲直撞、曲直之妙，上下两侧、惊取旋逼，
圆直曲折、不拘而用，旋为现象、变字千金。

旋变心法要诀，不要时时刻刻的去想，用不着在实战的时候，去想着该如何以心法来指导，心法的作用只在于将旋变的大概要求与大致的概念灌输于你的的思想。

你只要从心法的解读中理解旋变的意思、理解旋变的概念、理解旋变的用法特点就达到了心

法的目的。

现在，我们来解释一下心法

旋变之要、虚实不定：

旋变的最大关键地方，在于虚虚实实，没有一定之规，不要拘泥死板。

旋闪突进、瞬变连绵：

以旋势闪进，远比直接的闪进要高明，进击要突然，进中要瞬间变化，角度速度节奏打法等等均要变化，要瞬间而变，要快而连绵，永不停息，连续不止。

机动在我、永占先机：

整场的打斗，所有的机动都要自己牢牢地控制、掌握，不要让敌人掌握主动权，无论你是主动进攻，还是后发制人，都要让打斗中的机动被自己操控，永远占据先机，而占据先机，不仅需要扎实的技术支持，同时还需要超人一等的快速超前感应力。

猝动惊变、杀之要快：

发动攻击的瞬间要猝然而发，让敌人猝不及防，就好比天空突然间的闪电一般，好比被电击

一般猝然而动，在运动中的变化，就要犹如收了惊吓一般的变化迅速而具有惊动劲力，惊动的劲力要仿佛受惊吓的马一般奔腾爆裂，惊动的速度要犹如水里受惊的鱼一般，变化快速而没有预兆。

突旋变打、尤要凶毒：

双方接触的一瞬间，旋势要快，使敌人的所有攻击全部落空，旋势一开，立即变化打击动作，此时的打击尤其要凶狠毒辣，因为此时的你属于后发，一切的攻击动作都在对手攻击以后才开展，所以此时的打击动作绝对要比平时的攻击动作更加的凶猛。

立体而打、旋变为用：

旋变的运用主要的还是应该以立体状态来实施。八卦掌讲究“以走为法、以掌为用”，狂飙则讲究“旋变为法，立体为打”。

横冲直撞、曲直之妙：

横冲直撞的奥妙在于曲线与直线之间的巧妙连结和运用，

上下两侧、惊取旋遁：

上惊下取，下惊上取，惊左而击右，惊右而击左，法走旋遁。惊取旋遁，合而为一，

圆直曲折、不拘而用：

圆、直、曲、直、各线各法，不可拘泥运用，必得相机行事，随机应变。

旋为现象、变字千金：

旋只是外在的现象，一个“变”字才是真正的千金价值。旋与变相辅相成，没有变，旋就成了摆设，无法产生效果，没有旋，变就无从说起。

课 时 安 排

这一节课主要就是将旋变的心法在头脑中有一个大概了解，做到心中有数，并且要在熟悉心法的同时，将教学片中的旋变技术讲解预习，为后面的学习训练打下基础。

七十二课时　七十三课时

几种旋变训练方法

这几种旋变的训练方法是从旋变运动中提取而出的几个比较明显的、常用的方法，但并不代表旋变的全部内涵以及内容。

前面说过，旋变没有规律、没有固定章法，没有固定成法，没有固定模式。它是一种灵性之动。所以希望练习者在练习这几种旋变的训练方法时能够触类旁通，一通百通。

第一种　旋闪扑蹿

旋闪扑蹿的技术在旋变的运动中运用比例还是很多的，旋闪扑蹿与直接闪进扑蹿的最大区别就在于一个是旋着闪进，一个就是直接闪进，

旋闪扑蹿中的扑蹿，扑窜之势要非常快速，步法以偷过步的运用为主。

偷过步乃旋闪扑蹿中步法的关键，在使用之时，一定要使偷过不具备不定向的脚底支持力，也就是说在使用偷过步的瞬间，要可以使步法在瞬间向任何一个方向移动扑击，而不是只能朝着

既定的前方扑击。旋闪与直接闪进的区别除了步法上的区别之外，还有就是身法上的区别，旋闪扑窜中的身法要旋动扑进，使身法在运动中具备各种角度方位的不定向移动能力。

第二种　闪进扑蹿

整势闪身而进，从对手侧方闪身冲过，比如直拳冲杀之训练，即是运用此法。

闪进扑窜的关键地方就在于身法要活，要瞬间闪动，要边闪边进。闪而不进，或进而不闪，都不是闪进的真传，一蹿就扑，一扑就进，一进就过。

左闪右闪，随意快速，闪进必须合一，步法必须扑蹿而今。

第三种　旋逼扑蹿

旋身之势闪进，瞬间横向冲杀或横向以整体之势逼之，戏称为“横冲直撞”。

第四种　绕旋扑蹿

绕旋扑窜之要点在于启动之时可以与敌人走稍大之圈，再在瞬间突然用以上三种方式进行突发攻击。

第五种　大势回旋

大势回旋主要在于群战之中，应付后来之敌。也是养成一个向后方击打的习惯。

大势回旋尤其在冷兵的打斗中运用效果特别好。

。。。训练安排。。。

七十二课时学习第一、第二、第三这三种方式训练。

七十三课时学习第四、第五这两种训练方式，先将第五种学习一下，由前面的基础，大势回旋很容易就可以掌握，把其余的时间用来训练第四种的训练。

旋变的运动，千变万化，无法形成固定的模式，所举出的方法，仅仅只是一个学习的方式，一定要多加参悟，多加思考，举一反三。才可以将旋变的打斗特点练习透彻。

立体的技术是狂飙格杀中非常重要的部分。

在速效教材中，收录了狂飙打斗体系中的立体冲杀以及立体劈杀这两大立体技术，对于立体旋变打斗，需要大家去参悟，不属于速效教材中的讲解部分，为了确保学习的质量以及效果，旋变立体技术只在面授中进行具体讲解教学。不过在速效教材中，会将旋变的立体技术进行一些大概的提要，相信悟性高的人是完全可以从这些只言片语中得到真髓，从而练成立体旋变技术。

好了，我们现在就开始训练立体技术。

立体技术的训练，在一开始，我不会给大家讲解它的内在机理原则，取而代之的却是一些规定的固定动作，为什么呢？因为作为立体技术而言，要求的是一种本能状态，要求的是训练的纯熟，所以，了解了太多的内在机理，也许你就不会进行进行具体的内容训练，而立体技术要求的却恰恰是训练中达成的一种自然而然的本能状态，所以，只有通过这样一种训练，才可以将立体技术练成最佳状态。

七十四课——八十课（共七节课）

立体冲杀

立体冲杀的技术非常简单，就是一个直拳与弹腿的组合。

不过千万不要小瞧了这个组合。

它的威力正因为它的简单而极具破坏力。

冲杀的规定动作组合一共有两组动作。

第一组乃是前手先发的立体组合。

第二组乃是后手先发的立体组合。

立体技术的训练，需要经过三个阶段的训练。

现在进行的是**第一阶段的训练。**

立体冲杀的练习模式乃一腿两拳，即踢出一腿要紧接打出两拳，然后在收拳时又踢出一腿，紧接着在这一腿踢出又跟上两拳，如此连续，循环连绵。

练习中要充分体现出冲的状态，速度要快气势要猛，犹如烈马奔腾，践踏冲杀，又犹如奔驰的列车，冲撞而上。启动要快，要隐蔽，杀气要足，交错的密度要令敌人根本无法进行防守而只能退撤。在真正的与人交手中，要作到即使让对方先一步快速撤步，在你启动之后，也能在几下之内就超过对方的身形。

前手先发规定动作

以右式为例，突然将后腿直接斜直线上步，同时打出右手拳，并且前脚已经踮起，作好踢击启动，在手收回同时，右脚已经踢出，同时左手互动配合，在右脚收回同时，将右手循环连击，右脚落步，同时打出左手交错直拳，在左手收回的同时，将左脚踢出，同时右手互动，在左脚收回的同时，左手循环连击，左脚落步，同时打出右手交错直拳，然后在右手收回的同时，再踢出右脚，同时左手互动，一直连续不断，直到对手倒地或自我修炼时打到前方无路时结束。

后手先发规定动作

仍然以右式为例，突然将前脚向前急进一步，同时打出后手直拳，同时左脚已经做好踢击准备，在左手收拳的同时，将左脚踢击，同时右手互动，然后收腿同时左拳再出，在左脚落地的瞬

间，右拳打出，然后右拳收回，同时右脚踢出，左手互动，然后收腿同时右拳再出，落步瞬间左拳打出……如此反复，动作的交错密度、交错要求与前手先发完全一样，不同之处就在于一是前手先发，一是后手先发。

上面是立体冲杀的第一阶段，接下来，就要进行**第二阶段的训练。**

在向前冲杀的过程中，我们要将冲跑而进的状态更加提升，因为前面的训练基本上是没有冲跑起来，仅仅只是将动作进行了技术掌握，技术定位，那么在这就要将其进行进一步的提高，使冲杀的效果更加明显，首先启动要再加快，不要认为自己的启动很不错，其实你差的太远，天底下的任何一个高手，没有一个会认为自己的启动已经是练得很到位，因此，就算你的启动真的很不错，也仍然要进一步的进行提高。其次是在起手之后的动作要加深训练（打出的第一拳就是起手动作，在拳打出之后的动作则属于连续的立体攻击动作），使其冲进的速度更加快，更有冲撞之劲，使距离也能够在冲进之中迅速拉长，当我们踢出一腿之后，在收腿时，不仅要将拳快速打出，而且还同时要将支撑腿向前带出一步，要记住，一定要在收腿时向前带步，这样才能灵活的协调，才能有效的增进距离，才能使快速跟上的直拳更加具有冲撞而入的杀伤力，亦能更加增进威猛磅礴的气势。然后，要将收回的腿向前猛力跨进落步，同时打出交错直拳，但要注意，落步要轻，不能太重，而且距离要向前拉近。

经过这一步的训练之后，就需要进行**第三阶段训练，即活性立体冲杀。**

因为在实际的对敌之中，敌人的情况是千变万化，不是每一个对手都会按照你的节奏和按照你的打法来运行，他会尽力的干扰你，或反击你，使你的攻击失败或将你在进攻中消灭，所以，你就必须要进行活性的立体冲杀练习。进行活性的立体练习，首先要将起手动作改进，不要死搬硬套固定安排中的起手方法，要根据具体情况的变化而进行。

在起手的动作进行了质化之后，就要对连续的动作进行质化，当在快速的以立体术进攻之时，我们要考虑到如果对手身体强壮，体形高大，在双方接触的瞬间他以对攻形式进行，完全就是一付拼命架势，这时你就要思考了，如果是这种情况该怎么办？自己也受到强力打击你肯定不愿意，那么你就要将运行状态进行改进，要灵活的将动作进行自我调整，比如原位连击三至四拳再猛接两至三腿或突然踢出一腿之后随即后移一小半步又突然冲进继续以原位状态进行连续击打，也可以将双腿弹跳离地在空中双腿连击并且在空中连踢之时双手亦连续打击，这样的一种狂烈的密集度以及打击的气势、速度以及力量，对手能够阻挡是很不容易的。又比如对手在遭受如此密度的暴烈打击时，自知不敌，便迅速的向后快速撤退，此时，就不要死板的以一腿两拳的模式进行追击，可以直接以腿法进行追击，或直接用拳法进行冲杀，然后再将腿法或拳法连接而上。

在攻击时不确定具体的打击目标，进攻的宗旨是挨到哪就是哪，碰到哪都行，这就是立体冲杀的打击要求。

✤✤✤✤ **课时安排** ✤✤✤✤

一共七个课时安排。

第一阶段安排两个课时进行训练，第一节课将动作学习掌握，第二节课将动作练习纯熟。

第二阶段安排三个课时进行训练，第一节课将动作要求理解掌握，第二节课将动作力求连贯协调，第三节课将动作练习纯熟。

第三阶段安排两个课时，力求掌握要领，尽量活变。

八十一课

立体劈杀

立体劈杀的训练次序与立体冲杀完全一样，所不同的有两点：

一　不用像冲杀一样按照三个步骤进行，可以直接从第二步骤开始。

二　将冲杀中的直拳改换为劈拳即可。

立体劈杀中的劈拳与拳法中的大劈拳以及小劈拳都有不同——在自身的模式上。

立体劈杀中的劈拳，又称之为螺旋捧劈，要求将手臂螺旋下劈，可以是掌形，可以握拳，着力点从（如果以掌为形）手指到肘部。整个小手臂包括手指均为着力点。

立体劈杀适合于盖住对手攻击，如果单纯的来讲这两个立体技术，冲杀比较适合个子适中或个子较小的人，而立体劈杀则适合于个子高大者。不过从武技整体来说，习武者无论个子是大是小，都可以使用劈杀或者冲杀。

◦◦◦ 训练安排 ◦◦◦

立体劈杀就安排一节课的时间进行学习。

直接从立体技术的第二阶段开始训练，因为有了冲杀的第二阶段基础，劈杀的第二阶段会十分轻松的入手。

在课时的开始半小时内，将劈杀的手法动作以及整体协调模式进行熟悉，力求连贯准确，接下来的一个小时，前半个小时将速度力量微微向上、逐步的增加，最后半个小时，全力以赴训练。

撕扑立体杀

撕扑立体杀

撕扑立体杀的效果相当惊人，我们在前面进行钩挂训练时，就已经将其直接进化为撕扑立体杀的训练方式，那么在这时我们再进一步训练时，可以尝试着将原来训练中的磨胫提膝动作，将部分转化为弹踢动作，当然，如果不愿意，也没有关系，在撕扑立体杀的动作运用中，对于腿部的运动要求，本来就是可踢可不踢。

撕扑立体杀的训练不安排课时，因为前面的钩挂训练已经进行了具体的修炼，关于撕扑立体技术在动作中将部分提膝改为踢腿，这只要业余抽时间训练体会即可。

☆ 立体小结 ☆

在具体训练中，对于立体的内在机制以及变化要做到心中有数，要清除的知道是怎么一回事、清除的知道应该怎样去进行具体操作。

对于立体技术，我们训练的模式，也仅仅只是一个模式而已，它无法替代立体的内在机制原理。

我们练习立体技术的模式，主要是为了增强立体技术的使用本能性。

第十大课 立体狂打

Kuang Biao Xuan Bian Gong Fu

立体技术的原理其实就是上肢与下肢的紧密协同作战，使得上肢与下肢协同作战的交错密度达到一个极限状态。

关键是通过训练，使我们的动作形成一个本能，在对敌进行实战搏斗的时候，当我们出拳时就有出腿的本能，并且在收拳同时可以同时出腿，在收腿同时可以收拳，在落步的同时可以出拳。只要达成这样的一种本能状态，就可以说基本上是达到了立体的要求。

立体的攻击时上下肢交错协同立体作战的一种状态，就好比现代军队中海陆空三军协同作战，立体战争。这时一种运动能力，而不是一种什么固有的固定的外在模式，只要内在的机制要求掌握并达到本能，就表示完全达到了立体的要求状态。

当掌握了立体技术的内在机制原理，就可以将现在的固有模式进行自我创新，可以自己研究出一些立体技术，比如突然朝身体侧方打出一记横拳，在收拳的同时踢出低位侧踹，然后再在收腿的同时打出炮拳，然后再顺着炮拳打出直拳与弹腿的立体技术（**例举的这个技术又称之为“横纵转向立体杀”**）。

对于立体的技术，在掌握了机制原理以后，一定要进行自我的创新于研究，才可以真正将立体技术练习成为自己身体的一部分。

贴身格斗术，在狂飙体系中，又称之为"突进旋变贴身格斗术"。

既然是贴身格斗，就一定要进身，要进身，就必须瞬间突然的"突进"。

贴身的格斗，也讲究旋变——在贴身距离下的旋变打斗。这是狂飙的风格。

要练贴身格斗术，就离不开肘和膝的训练。在贴身的情况下，最能够发挥威力的——

肘、膝、短距离拳法、短距离弹踢、头。

这里要单独说的是头的运用：

对于头部在贴身中的运用，其主要可以产生的效果有两点：1.对敌人产生震撼感。2.出其不意的打击。

对于头部的运用，在贴身中，没有必要运用的过多，只要其它部位技法可以解决，就用不着使用头部，当然，如果出于对敌人心态打击的考虑，可以将头部的打击比较夸张，因为使用头部的打击，是一种近似疯狂的状态，敌人如果心理状态不好，是很难承受的。

头部的训练，可以在平时用头撞击沙袋，但要注意，沙袋要柔软一些，不可太硬，以免伤着自己，在使用头部撞击的时候，要注意将下颌微微内收，将前额部位接触沙袋。

贴身格斗的训练中主要还是以其它部位的运用为主，在本教材中，头部的运用暂时不作示范。

我们先将肘法以及膝法进行训练，至于拳法以及弹腿的短距离运用，我们有前面拳法腿法的基础，在此就无需再单独训练。

八十二课 八十三课 八十四课 八十五课

肘法训练

肘法的发力需要单独训练，只有通过单独的发力训练，才可以将肘法的运用发挥出巨大威力。

狂飙体系的肘击发力训练首要进行肋骨振颤的训练，通过肋骨振颤的训练，可以使肘击的速度、威力等更加快速及具有更加强大的破坏力。

肋骨振颤

肋骨振颤的训练很简单，先将身法的左右揉动训练，将身体的中线为轴心，左右两侧以对挣形态进行揉动，手臂顺其而动。

在揉动状态达标之后，就可以进行快速度的振颤，振颤的感觉，就好比瞬间打哆嗦一般，但振颤的次数一次要稍微多一些，如果就是仅仅振颤一下，对于肘法的连续发力是没有帮助的。

肋骨振颤训练结束之后，就要进行具体的肘法训练了。

格斗中的肘法常用的有三种：盘肘、挑肘、切肘

除去这三种之外，另外还有后顶肘以及侧顶肘，这两种肘法主要运用于被对手从后方或侧方抱住之后的情况。

盘肘

盘肘的技术是曲肘向前挥击，力量非常之大。发力时手臂的梢节要自发，但要注意放松，注意观察教学片的示范。

挑 肘

挑肘的技术动作，一定要杜绝单纯手臂曲肘的死板僵呆之力，要将肋骨的振颤与手臂的自发运动结合起来，尤其要注意掌指的瞬间抖振加速度配合。

切 肘

切肘的动作本身就比较奇特，它的技术来源于原传八卦掌法。在泰拳的比赛中，也经常看到泰拳手运用切肘的模式，但外形虽然有些相同，但在发力运动的内在质量上却有天地之差。

三肘综合训练

三种肘法的综合训练很是关键，这是为后面立体结合作准备。“突进旋变贴身格斗术”也讲究立体攻击，要求将肘法与膝法结合起来，协同作战。

05年6月，在浙江慈溪去宁波的汽车上，我处学员许小峰在车上发现五名盗窃分子，正义感使他上前阻止，结果双方动起手来，在车厢内，非常狭小，小许运用的就是贴身格斗术，肘膝互动，协同作战，瞬间就将五名盗贼打倒。事后小许说，如果没有进行立体的攻击，也许还要费一番周折。

接下来，我们将另外两种肘法训练一下

后顶肘

发力要脆快，瞬间爆炸。

侧顶肘

要求与后顶肘一样。

课时安排

第一节课学习、训练肋骨振颤的内容。
第二节课学习、训练三种主要肘法。
第三节课学习、训练三肘综合训练。
第四节课学习、训练剩余两种肘法。

八十六课时

膝法训练

肘法训练结束之后，就要练习膝法

膝法的训练，在狂飙中，只收录了一种膝法——上顶膝

因为其余的膝法在实战（真正的街头打架）中，效果真是不怎么理想，只有上顶膝最具实际效果。

要练好上顶膝，首先就要将磨胫速提膝练好，如果你磨胫速提膝自我感觉不是很好，就请你

赶快自觉地再回到步法训练中的磨胫速提膝这一栏中，再艰苦的训练一段时间吧。

除了上顶膝之外，在膝法的训练中，另外还有一种膝法综合的训练——膝足合一。

什么膝足合一？就是将膝法与弹腿踢击结合为一。

现在请看上顶膝训练的教学示范

以及膝足合一的教学示范

课时安排

一个课时的时间训练膝法并不少，只要你将这节课完完全全的训练下来，效果是非常好的，因为你已经具备了前面的磨胫速提膝的功底，况且就只有一种膝法，外加一个膝足合一的膝法，这都是比较简单的，因此一节课足矣。

接下来我们就要正式进入贴身打法的训练

在狂飙贴身打斗的训练中，有两个贴身打斗技法，其中一个是“突进贴身旋变打击”，另外一个是“让位贴身旋变打击”。其中“突进”的一种对突进的要求非常强调，在对敌人主动攻击中的贴身打击，主要就是需要突进，只有突进，才可以最快的贴身。而作为让位贴身打击，主要是应付敌人对于我们的突然贴身打击。贴身打斗不是狂飙的专利，虽然各门各派之间的内在质量都不一样，但作为主动攻击时的贴身，都是要求突进，所以如果敌人对我们突进贴身，我们就要将位置瞬间的微微让开，不要让对手完全贴身，而是将距离在本能的状态下控制在比贴身稍远一些的距离之内对敌人进行打击，因为我们肘膝的打击距离要比一般武技的肘膝打的远，关键是我们的腋劲以及肋骨劲运的好，还有就是我们的肘臂手以及膝与足都是合一而动，这就使得我们打击的范围多变而随意，因此在这一点上，敌人是无法与我们比拟的。

八十七课——九十一课（一共五个课时）

突进贴身旋变打击

这一段的训练关键在于突进要快要突然，要在步法的运作上下功夫，整个人要在瞬间整体扑进，与敌人贴身。突进贴身这四个字告诉我们，这是主动进攻的贴身打斗，就要求你在与对手走动时，突然闯进对方的身体，要尽量过对方的位，这样，就能够很好的做到贴身。这种瞬间闯进的加速度要非常快速而突发。

我在面授的时候，经常给学生讲：这种突然的进击贴身，就好比一辆汽车对着你的汽车以 50 码的速度开来，这时你的汽车业只要以 50 或 60 码的速度后退，就不会有问题，可是对手的汽车突然在零秒之内加速到 120 码，这时你的汽车是无论如何也退不了，对手汽车的这种突然提速，就好比我们在实战中步法的突然加速度。

一旦贴身之后，一定要疯狂的进攻，将所有练习过的短距离技术统统运用出来，也可以自己临时根据情况随意变化，什么拳、腿、指、爪、肘、膝等等都可以运用。不要拘泥于肘与膝。

九十二课时　九十三课时

让位贴身旋变打击

让位的贴身打斗，要明白在总体概念上，让位还是为了打击敌人，这是对付主动攻击的敌人而设置的一种打法。

对手突进贴身对我进行攻击，我则将位置稍稍让开一些，保持在不让敌人完全贴进他所能够发挥的距离，这需要达到一种本能状态，完全用不着思想去考虑，在街头的打斗中，有些地痞流氓，他们没有经过正规的武术练习，他们的心理从来没有什么控制距离、或者是什么利用距离的变化在节奏上控制对手等等这些思想，他们心中只有一种念头——打倒对手，冲进去打，打得越过越好，打得越狠越好。

所以往往有许多练习过正规搏击功夫的人会在这上面吃亏，对手的打法很"野"，根本就不规范，毫无章法，如果你在边上看的话，你会觉得好笑——这也能打人？！但是假如一旦你自己真正面对的时候，你就会觉得，不是自己心理想象的那样，——真是看挑担的不知挑担的苦。在很多时候，越是野的、不正规的、毫无章法的、乱七八糟的打法，越是让受过散打获拳击等"国际正规搏击"训练的人没有主意，尤其是在面对两个以上这样对手的时候，这些"正规拳手"的不知所措就会更加的体现。

话扯远了，回到主题。前面说的这些其实就是为了说明一件事：在实战中，包括训练中，一切都要形成完全的本能化。尤其在训练中，要有进行生死街头格杀得感觉，要仿佛真的身临其境一般，千万不要去想着这是在和人友好交流或是和人在进行擂台搏击，一旦这样去想，你的功夫是无法在街斗中产生效果的。

让位的过程中要求速度要快，双脚要不断地移动，角度要不断的变化，打得要越来越狠，敌人打得越是凶猛，你要打得比对方还要凶猛十倍。

课时安排

突进贴身旋变打击的课时安排为五节课。

第一节课讲突进与上肢的配合起来，记住，一定不能够忽略突进，突进的启动要快，加速度要突然、瞬间而为。

第二节课，将突进、上肢、以及下肢的协同作战配合起来，不要求力量速度气势是否全部达标，只要求连贯、协调、顺畅、没有僵滞之态。力求在第二节课结束之前，可以将速度力量气势得以部分体现。

第三节课直至第五节课，进行巩固精到精益求精的训练。

让位贴身旋变打击的训练安排两节课

由于有前面的基础，对于整体协调的协同作战能力已经没有问题，在第一节课中，需要作的是体会让位贴身与突进贴身的不同感觉，然后将感觉深刻固定。在第一节课结束之前，力求将速度力量气势全部体现。

第二节课，进行巩固精到精益求精的训练，要记住，在让位贴身的打法中可以突然结合突进贴身的打法。

以一打多是所有习武者梦寐以求的事情，但大多数的习武者都经历着失望，现实太残酷，众多的敌人并不像电视电影中那么容易对付，相反，众多的对手对付自己，倒显得轻松容易。

为何许多功夫练成以后，在群战中无用武之地呢？是否下的苦功不够呢？是不是打击力不强？还是自己不够灵活？或者是其它的什么原因？

应付群敌的围攻是每一个练武者最为关心的关键之一，每个习武者都在寻求一条最好的对付群攻之法，但一直以来都不见有太好的方式，有许多武者提倡以不择手段的下三烂方式以及偷袭并以隐蔽性武器突发攻击的打法为主，这种打法虽然在实际的运用中也颇见成效，但总有所欠缺，因此，我处独创了群战五法————

不设课时

群战五法真诀

冲杀、旋冲、闪击、旋打、翻打，在具体的运用中，要将五法结合起来进行综合运用，不要单一的使用，当然，如果在运用中你只使用了其中一种方式就将群攻的歹徒消灭，那么其余的方式也就用不着使用了。**五法真诀无论是徒手还是冷兵都可以以此为指导运用**。下面，我就将五法逐一的进行讲解。

一 冲杀

冲杀的运用技术在这就不再多写了，前面都有详细的讲解，此处讲解的是在具体群战中的使用方法。比如突遇数名歹徒，无论多少，都可以运用这种方法进行，但你必须具备强足的气势，对准敌人的中心直接冲杀而去，以自己娴熟的技术以及强大的功力将群敌冲的七零八落，具体运用的方法可以参考横纵转向立体杀以及撕扑立体杀、立体劈杀和立体冲杀这些技术。反复冲杀，要有绝对吃定对方的自信以及气势，这一点一定要作到。否则不要实施冲杀的方法。

二 旋冲

旋冲的方法与冲杀相差无几，所谓的旋冲并不是指身体自身的旋转，也不是狂飙中的旋变攻击，而是步法运行时的一个路线，比如对方有五六个人将你围住，你不向对方的中心处冲杀，而是向对方的边线敌人处冲杀而过，边冲杀边将走势向受攻击的敌人侧后方旋绕冲走，这样就可以带动其余敌人的走势，而且因为你先向边线的敌人冲杀，所以其余的对手都会向你冲杀的方向冲跑而来，这样，受你攻击的第一个敌人就无形之中成为了你的挡箭牌。以这个挡箭牌，你可以不断的利用优势将敌人一个个消灭，并且可以不断的改变旋冲的方向，不断的改变挡箭牌的选择。

三 闪击

闪击都与旋击配合使用，往往是闪击之后立即跟上旋击，闪与旋是紧密不分的。所谓的闪击，就是将身形闪开的同时对敌人进行攻击的意思。闪击动作要快，关键是在应付群敌的时候，要在突然发现攻击的同时就将身形闪击，这个动作以及反应要快。

四　旋击

旋击的运用对于挥扫群敌，以打开战圈十分见效，旋击的运用可以参照铁索鞭中的云鞭以及挥洒性拳法的横拳砸拳劈拳等挥击性拳法，旋击的运用可以在闪击的同时，借助闪的惯性，顺势旋身挥击，并一定要与步法的快速做动结合，一定要记住，绝对不能忽略步法永远也不可以。旋击也可以在冲杀的同时突然将冲杀变成旋冲，然后借助旋冲的势将动作以及整体的状态突然旋甩打击。

五　翻打

翻打就是在打斗过程中突然将身形整体向后快速的大势旋身，其实也属于旋击的范畴，只是旋击的状态主要是以旋势打击群敌为主，如果将两者放到一起，恐怕学习者会将翻打的要点遗漏，而造成在实战中的缺憾。所以，我们将翻打单独列出来进行学练，翻打的技法可以参照冷兵鞭法中的翻身打以及徒手中的回身横拳，在群战中，要作到将翻打成为习惯，在向前攻击的过程中，突然的将翻打使出，就是没有打到敌人，也足以造成敌人心中的恐骇，不敢再放肆的进攻，使用翻打，不要等感觉到身后有情况了再将翻打发挥出来，往往是当你发现情况时，已经是非常紧张了，当然，不是说紧张时此技就用不出来，而是用的话就显得过于局促，假如一个速度没有跟上，可想而知，将会是一个什么样的概念。所以，将其成为一个习惯性的本能动作，是你必须要作到的。

不　设　课'　时

群战时的气势

群战之时的气势乃是一个综合体，它要求具备单打时的要求，也要求同时兼具其它的气势要求，在群战中，不仅藐视对方，更要势如怒龙疯虎，要让群敌有一种感觉，那就是你完全对自己的身体不管不顾，毫不在意自己的身体是否会受到伤害，你在群斗场上的表现应该是一个完全冷血、完全没有感情的人，你好像根本就没有痛觉，只知道冲、冲、冲、杀、杀、杀，即使有人突然从后面抱住了你，你的瞬间本能抖颤，要令对方仿佛抱住了一个高速旋转的齿轮，而你瞬间迸发出的潜能以及那种须眉皆炸的狂暴之气也要令所有的对手胆寒。这就是群战时的精神气势状态。

不　设　课　时

群战时的攻击要点

对于群战时的攻击要点，寥寥数语就说完了，但希望朋友们却不要因为寥寥数语而将其一眼带过，你一定要认真的阅读并且牢记于心。

群战之中的攻击：

在打斗中不要去刻意挑选攻击的位置，打到哪就是哪。
但只要有机会，一定要狠狠攻击要害。要害对于打架而言，永远都是首选攻击目标。

人体的要害点，也就是致命点

头顶、后脑、太阳穴、印堂、人中、耳区、（基本上整个头部都包含在致命的范围之中，所以，对歹徒的攻击，手法上的首要攻击就是头部）；心坎、肝脏、肾脏、颈部动脉、咽喉、颈椎、腰椎、（这一段的致命点都是在躯干部位，从颈部一直延伸到腰椎部，要记住，任何的致命点，如果不是大力打击，一般都不会产生完全丧命的后果，所以如果不想将歹徒击毙，就请手下稍留分量）；小腹、裆部、尾骨、（这一段的致命区域，裆部特别敏感，就算你是用手指去轻轻的弹它一下，你就会马上痛苦的蜷缩起来，因此对裆部的攻击要放在重要位置，我们从整个中国的传统拳术中可以发现，老前辈们所遗留下的拳法中几乎所有的腿法都是小腿法，都是踢击裆部的阴腿，从这可以看出，攻击裆部，保护裆部是多么的重要，对于歹徒，踢击他们的裆部，是你最明智的做法，所有的女性朋友们如果在受到男性的暴力侵害时，就应该狠狠的攻击对手的裆部，无论用什么样的办法，只要你能够打到对方的裆部，不说你可以立即制服歹徒，因为打击的力量大小产生的效果不同，但至少可以说，你可以比较安全的脱身。另外就要单独的说一下尾骨，尾骨不同于腰椎，腰椎乃处于两个肾脏之间的部位，而尾骨则处于脊椎骨的最根部，这一部位如果受到强烈打击，只要力量是猛烈的踢击，尤其是穿着皮鞋踢击，因为尾骨相当的脆弱，所以，一般都是一踢就裂，而尾骨如果受伤裂开，就会造成缓慢的“漏油”现象，所谓的漏油，就是人体脊椎管内的脊髓缓慢的一点一点的慢慢的漏出，人也就长期的逐渐消瘦下去，最后甚至导致死亡，所以，打击对手的尾骨，不是十恶不赦的歹徒，请一定不要使用，因为如果你是打击的其它要害，当时就会有反应，而惟独打击尾骨，当时是不会有太大的显现）；

人体神经敏感区

人体的神经敏感区有很多，其实前面的致命点也是神经的敏感区域，那么在这就讲解一下其它的神经敏感区域。

瘫麻神经区：腋窝、腰部软肋、颈椎、肩筋、肩胛、锁骨肩僵骨缝、肩突、肘弯、膝弯、胯、臀胯肌、这些部位受到大力的打击，可以立即导致对手的神经系统麻木而瘫倒。

疼痛神经敏感区：大臂内外侧、小臂内外侧、手腕、掌背、大腿内外侧、小腿、前胫、脚踝、脚背、脚趾，这些部位受到大力的打击，立即疼痛难忍，行动受阻，严重的立即肌肉痉挛，或骨骼断裂。疼痛敏感区其实与瘫麻神经区的区别并不是太大，都会产生立即瘫倒的效果，但是瘫麻神经区的受击所导致的伤害会更大。

群战小结

对于十二大课“以一打多，群战格斗”不设课时，是有原因的。

假如设了课时，肯定就得安排固定的练习内容，那样反而会将你练僵化，会进入一个固有的模式圈圈，不利于自我的率意发挥。

作为群战而言，技术，我们在具体的训练中已经进行了训练；勇气与胆量，我们在后面的街

以一打多、群战格斗

斗权威中也有了具体的训练方法：方法，现在的这一栏“群战格斗”讲的就是方法；那么就还差一个思想正确。

思想的正确，大家将街斗权威中的街斗原则、打架要义熟读，即可达到思想正确。

现有版块中的内容，主要是方法的讲解，而方法的运用是建立在所有技术的基础之上，所以，就不必要为这些方法单独的配置一些技术。

你只要将教学片中对于方法的讲解熟记于心，在进行技术训练的同时，以这些方法的运用来指导自己，就达到了群战格斗这一栏的目的。

群战格斗的训练是一个长期坚持的训练项目，是一个思想上长期坚持养成习惯的内容，而不是一节课、还是两节课可以解决的。

反应、抗震、硬度训练

这一大课也是不设立具体训练课时。

此大课，主要内容是“反应”的训练，实战中没有反应，技术练习再好也是白搭。

反应包括眼睛发现的反应速度、大脑瞬间判断的反应速度、动作本能激发的反应速度等等。

至于抗震的训练，练习时不要操之过急，一个人承受击打的能力是有限的，但没有承受能力也是万万不能的，所以我们要做的就是，尽量提高自己的承受能力，但绝对不可以不计后果的超能量训练。

硬度的训练是一个长期训练的科目，但是作为实战武术来说，硬度没有必要训练成类似硬气功表演那种样子，硬度只要达到打击对方时，接触对方的骨骼，自己完全可以承受这种力量的反弹，而不受伤，经常有人在打架中，打倒对方的头部，对方倒下了，但是自己的手指却也受了极大的伤害，这是我们不可以出现的。

练习反应，离不开眼神，我们在反应的训练中首先要训练的就是眼神。

眼神训练

狂飙武术的眼神训练，与世俗的眼神训练完全不同，世俗中的眼神训练，主要训练的是眼睛的“神”，就是眼睛看过去非常有神采，有精神，有的会说是有杀气（这种说法是错误的，眼睛的杀气是长期打斗自然生成，而不是通过什么眼神训练就可以训练得出），这些世俗的训练，无法练出眼睛应有的在武术打斗中必须具备的敏捷反应，我们需要的是眼睛在快速度的运动中所具备的敏捷的洞察力、灵敏力。而世俗的训练根本无法做到。世俗的训练之能够增强你眼睛的凝聚力，但对于快速度运动中的眼睛敏锐洞察力却无能为力。

在狂飙，眼力的训练，弥补了世俗训练的这些不足，这是我们在长期的训练中总结出来的最佳训练方法。经过训练的学生，训练结束之后，眼力的运用即可以在实战中得以体现和运用。

一　手指点数

手指点数的训练十分有效，如果没有伙伴一起练习，可以让家人帮助练习，因为这种方式太简单了。练习者随意的站着即可，陪练与之相对，陪练快速的将手指向其前额点去，可以将手指随意的张开或随意的屈收起几个手指，让练习者念出刚才陪练点出的是几个手指，如此不断反复练习。

注：练习的动作要快，出手要非常快，这样才能给练习者以强烈的刺激，出手要两个手都用上，每一次点出的手指数都不要一样，以增加难度。作为练习者，要先将眼帘微敛，待目标（即点来的手指）临近的一刹那猛然弹开，双目圆睁，自己要在每一次弹开眼帘的时候，都感觉眼睛精光暴射，有将陪练的手掌洞穿的感觉。

二　掌擦眼角

三　掌扑迷眼

四　掌指撕面

这三节的内容，对眼力的消耗比较大，所以要注意适时的休息，此三节的内容可以结合起来训练。

注意：整个练习动作要快，尤其是不能给练习者面子，不能因为习者感到眼力有些承受不了便停下手来，要连续不断的快，不能一下一下的刺激习者的眼睛，要连续，要做到练习者的确受不了时再停下。

在原则上而言，眼神的训练，是需要长期坚持不懈，即使是在训练期间，眼力的效果已经非常好，在过一阶段之后，又必须再次进行训练，以免生疏，使眼力下降。

气势预动捕捉训练

眼力修炼有所效果过之后，就要利用我们的眼里去进行气势预动的捕捉训练，有很多人一讲到预动，就想到局部的预动，比如出拳前先将手臂向后拉一下等等。但气势预动则与这些不同，气势预动指的是在出招之前整体的一个微小的调整过程，当然，也有许多人，这个调整的过程非常大。这个过程每一个人都有，这种预动一般只出现在没有开战前的启动瞬间，如果打开以后则不容易产生这种现象，所以，对于气势预动的捕捉，一般都要在启动之前就牢牢把握，利用这种预动打击敌人。具体训练方法如下：

一　上街观察

气势预动乃人体在行动前周身整体的一个短暂的调整过程，这个过程我们称之为气势预动，捕捉气势预动的训练相当关键，在实战中要想非常快速的在接触之间就将敌人控制或解决，就必须先将气势预动的捕捉练习精到。比如当人在静止状态中，要想向前走动时，他的身体会有一个预先要向前的微小状态，然后才是整体向前运行，所以，我们就是要在对手的这个微小状态之中将他干掉。

练习捕捉气势预动，我们先要进行对常人进行观察捕捉，然后才能进展到对有功夫的对手的捕捉，首先，我们进行上街时对人的捕捉训练，当我们上街之时，要注意观察每一个人，主要是观察那些处于静止状态的人，要根据他在作出具体行为动作之前的微小预动来快速的超前判断他的下一步动作，比如正好有一个人在小摊贩那里买东西，这时就是你的最好观察机会，你根据他的微小举动来判断他下一步到底是想掏钱还是向前检查摊主称秤的分量。但一定要快，绝不可以慢吞吞的判断。通过这样长期的不断观察你基本上可以作到没有什么判断失误之后，就可以进入下一步的训练了。

二　观察家人

这一节的练习更加简单，就是在上街观察别人的同时也可以同时对自己的家人进行气势预动的捕捉观察，在有了比较准确的判断之后，就可以让家人有意识的对你做一些突发动作，然后自己再对其微小的气势预动进行快速的判断，因为你的家人不是练习武术的高手，他的出手并不是非

常快，也没有什么杀伤力，更没有什么危险，所以你就完全可以放心大胆的进行训练，但要记住，训练的时间一次性不要过长，一面家人会不耐烦，因为大多数喜欢练武朋友的家人都不是非常支持他练武，所以他们能够愿意给你进行配合，就已经很不容易了，那么就也就不要得寸进尺，见好就收，下次再来。

三　动物捕捉

每个农村的家庭基本上都养有动物，包括城市中的许多人也都养有小宠物，这就给你提供了绝好的机会，可以在平时多观察这些小动物的气势预动，然后还可以逗弄它们，让它们和你玩耍，在玩耍的过程中，在快速的运动中及时的捕捉它们的气势预动。要知道这些小动物如果运动起来，速度还是比较快的，并且它们都普遍的比较灵活，有些灵活程度还是人所无法作到的，通过这个练习能够更加快速的提高你训练的成效。当然，如果没有小动物可以训练，那就可以直接进入下一步的练习，利用动物仅仅只是训练中的一个额外辅助方法。在逗弄并与之玩耍的动物最好是家养的狗。

四　伙伴互相捕捉

与伙伴之间互相进行气势预动捕捉训练是相当好、见效相当快速的方法。练习中一个做突发的攻击动作，一个进行预动的捕捉训练，练习的方式参照下文：

双方互相以实战感觉对峙，预先说好进攻之一方，比如甲方先出手或出腿，在刚要做出攻击动作的一刹那就被乙方及时的发现了气势预动，并瞬间以手指点向对方，表示已经捕捉到，这时甲方就不要继续做动作，再重新开始，如此互相练习。

有朋友要问，假如我没有伙伴该怎么办？是否就不能够练习此功呢？当然不是，没有伙伴也照样可以练习，但有一个前提，你必须要多投入更多的精力。练习方法见下：

观看电视台播放的散打或拳击比赛时，你选定其中的一名选手，记住，就选中其中的一人，不要一会选这个一会选那个，当选中对手时，就将自己摆在是与其对决的位置上去观看比赛，在观看过程中，要努力的观察对手的气势预动，作到超前判断，这样，通过长期的练习，就能很快

的将自己的捕捉能力练习出来。另外还有一个方法，就是每当你发现街上有人打架，你就前去观看，也同样是选中其中的一人，进行气势预动的捕捉练习。

补充：反应对接：所谓的反应对接，指的是当对方的动作已经做出来以后，你才开始反应，这叫反应对接，在气势预动的捕捉训练早期阶段，基本上都是属于反应对接，但在练习的不断深入，会自然的进化到比较超前的反应。

特殊反应训练

特殊反应训练主要练习你对于快速而来的动作所作出的快速反应——躲闪、伏潜、侧逼、闪进、旋晃......等等，通过这样的一种特殊训练，为以后的实战打下了极好的基础，目前，我馆的这种利用毛巾来训练反应的方法已被全国许多馆校引进，这是令人自豪的。

反应、抗震、硬度训练

一　毛巾攻击定位躲

练习者靠墙而立，陪练将毛巾向其抖击，先一下一下的抖，待习者反应有些快速之后便可将速度放快并将次数增加，在抖击已能比较顺利的躲过后，便可以让陪练将动作变化，比如左右劈，左右扫等动作，也可以将这些动作结合起来进行组合动作的毛巾攻击。

注意：练习者一定要靠墙，但不要靠的太近，以免身体无法运动，不过也不能太远，因为靠墙能使你在对毛巾做动作时，不将头部后仰，而只会进行左右的闪动或整体进行潜伏。另外要记住，将攻来的毛巾完全躲开是不现实的，尤其是劈扫撩等技法，所以要明白，利用毛巾的练习并不是让你去完全的躲开，而是利用毛巾来刺激出你的反应与身法，因此，如果没能将毛巾完全而轻松的躲开千万不要气馁，那是很正常的事，只要观察自己的反应是否做出、自己的身法是否达到要求等等，只要这些能做到就证明你的练习是有效的。

二　固定毛巾攻击活性闪

本节的练习次序如第一节，所不同之处在于本节练习中必须将步法走起来。习者与陪练对峙，陪练突发一抖（抖毛巾的动作可以参考第二版块的鞭法训练），习者以步法身法走开、闪避或侧闪逼近。

注意：在开始阶段也是不可以将动作做的太复杂，先简单一些，然后再逐步的复杂起来，将众多的技法加上去，并逐步的将动作放快，只有这样才可以使习者层层提高，否则会使练习者练乱、无法进步、好似总停在原位而没有进展一般，这样，习者会很容易丧失信心。练习者的心理仍然与前一节一样，不要想着能完全的将毛巾躲开，而是要利用其来练出自己的身步。

三　活性毛巾攻击活性闪

活性毛巾的攻击与第二节的练习其实就在一线之间，当第二节的练习到达往复杂阶段发展时，就证明开始进入活性的毛巾攻击活性的反应，记住，不要纯粹的躲闪，而要将比如侧闪逼近、旋绕等动作加上。

应激训练

应激训练其实与上面所述的特殊反应训练是相同效果，两者间的区别在于：特殊反应训练的是纯粹技术，而应激训练则是训练的指导方式，也就是说，应激训练的指导方式同样可以运用于特殊反应训练之中，也可以同时被现代搏击技术所吸取，也可以被当今任何一门武学体系吸取。应激训练一共有四种训练方式。

一 应激逼堵

我们在进行过前面的气势预动捕捉训练之后，就要在此基础之上，进行应激的训练，否则，仅仅就是捕捉到气势预动是远远不够的，你还必须在捕捉到气势预动的同时进行技击的动作，这就是应激训练。

我们要先进行应激的逼堵训练，所谓的逼堵，就是要在对方做出动作的一刹那，立即将身形

逼进，实施自己的手法将对手的动作逼堵在中途或正要发出之际，具体的手法运用可以参照后面的掌法训练的穿插练习以及前面的钻拳运用。双方在训练时，先定好进攻的一方，然后进攻者就主于攻击，而练习应激者则专于应激逼进挤堵，一旦应激逼堵成功，就要暂时停止练习，再重新开始。

二 应激抢进

在前面的基础之上，要进行应激抢进的训练，这种训练在传统武术界称为抢手训练，但以前老一辈的抢手训练其实还是有许多的不足之处，因为他们的训练比较注重于外形的动作，而对于内在的反应要求却没有提出如此严格以及专业的要求，所以，此抢手的训练并不是以前老一辈们的抢手。这一种抢手在严格意义上来说只能称为抢进，你要想抢手攻击对手，就必须要具备抢进的功底，没有抢进的功底，别说抢手，就是拦截对手的攻击都很困难，所以希望各位能够练好抢进的训练。

在训练中依然要按照上一节的方式来进行，当对手的攻击发出之时，你要立即快速的超前反应对方的气势预动，并快速的将身形在对方的攻击动作刚作出的一刹那，就以闪电般的速度抢进对手的身体，在逼进的过程中不仅要将手法堵住对方的攻击，而且整体要基本上已经夺位，并且另一只手要同时放在对手的身上，或者利用身体的冲撞将对手撞出。

这一节的运行感觉大致上是当对手刚有动作的趋向，就已经被你逼了进去，并且整体的位置都被你给挤出，或者是被你的手法给放在了对方的身上。不象上一节，上一节的感觉只是你将对方的攻击技术给封堵逼住了，但对于对方本人而言却还没有什么大的影响，还可以继续发动攻击，但在这一节却不是这样了，对方不仅只是技术被封挤逼堵，而且其本人还被挤动或撞出或已被你的手法给放在了他的身上。

三 应激化击

这一节的练习非常关键，在某种程度上说，可以将其摆在一个比较高的重视程度之上，因为世上没有任何一个人可以说自己永远可以将对手牢牢的控制，可以永远的抢进，永远抢先一步，永远占据主动，这是不现实的。

在这一步的训练中，"化"是方法，而"击"则是目的。这一点必须重视。

化击的训练关键在于步法以及时间差的掌握。

四 应激走其背势

这一节的练习是检验你的身势步法是否练习到位，是否能够完全的精到运用。因为你已经具备了应激抢进的反应及能力，所以对于快速的反应以及应激时的快速进击能力你都已经有了相当不错的基础，那么在此你就只需要将身法以及步法在练习中运用出来。

所谓的背势，就是指的对手的盲点地区，我们在前面就有说过盲点，但那是主要讲的进攻，而在此时却是主要是要进行应激反应的走其背势，这在对素质要求的强度上就不可同日而语，主动攻击与应变出击的层次要求是完全的两个概念。

练习的要求很简单，就是在对手的动作做出之时，你要进行快速的超前反应，并抢先将身形步势走到对手的背势地方，这不仅只是反应并且快速作出动作的问题，而是你还必须具备有快速

判断对手出击线路以及来力方向的能力，如果这个在一刹那间感觉不出来，那么你就徒有应激而进的能力，因为你不知道该往哪个方向走，永远只会向前直线进去，那不行，你一定要练习走对手的背势。另外，所说的判断，其实是不太现实的，因为判断是需要时间的，而打斗却是一个相对感性的东西，所以，你要尽量以瞬间的一种感觉来进行自我的动作行动。

伙伴实战

伙伴的对练是十分关键的，一个技术的掌握好坏，也要通过实战的检验来证明你是否掌握到位，曾经有一位朋友给我打来电话询问是否在函授练习中要有同伴一起练习，我告诉他，最好是有伙伴一起训练，当然，这个伙伴可以不是与你训练的同样科目，他可以是练其它拳术的人，但在学习的最终阶段，都是需要有伙伴来一起练习，这样才可以提高。结果这位朋友回答了一句话：那不是挺麻烦的，我还是选择其它的武术函授进行练习吧。面对这样的回答，我无言以对，因为此时你与他解释再多也是白搭，他已经病入膏肓，要知道，天底下无论是哪一门武术，都是要求有同伴进行对练，虽然有些硬气功之类的玩意可以一人操练，但那可不是实战的训练，只要是实战，就必须要对练，没有对练，又如何知道自己在实战中能不能将所有的技术本能的发挥呢？

还有许多的朋友由于受到武侠书的影响，认为真正的功夫秘籍就是一个人可以修炼成功的，就是可以一个人在修炼之后就可以让所有的人都刮目相看。真是大错特错。呜呼悲哉！

但假如真的找不到志同道合的伙伴该怎么办呢？是不是就没有办法了呢？当然不是，还是有办法的，你可以将所有的技术动作进行一人假想对敌的训练，将所有的打斗讲解综合起来进行假想对敌的练习，所有的内容进行一人操练，尤其注重打摔假想操练，另外还可以利用家人甚至是自己的女朋友来进行反应的训练，这都是可以的，而且在前面有许多的练习都是一人在暗中练习的内容，都可以进行强化的训练，因为那些练习都是对实战有绝对帮助的训练。经过如此训练之后，只要遇到有实战的机会，就一定不能错过，在刚接触真正实战的时候，不能有自己非常厉害的想法，要将自己的水平想得稍微低一些，这样如果输了也不会影响自己的自信，其实如果输了

也是好事，因为可以通过此役来总结自己的不足之处，一个人不怕输，不怕失败，就怕丧失信心，就怕不会反思，就怕不会总结，如果这样，那你就将永远不会成功。在没有伙伴同练的情况下，一定要把握每一个实战的机会，以此来提高历练自己，但要记住，不要为了练习实战，而出去找人故意打架，曾经有人为了提高自己的实战能力，又没有伙伴同练，而且考虑伙伴之间无法将所有的狠招运用，于是就上街故意找茬，拿人试拳，这是很不好的道德品质，希望朋友们不要效仿。

如果有伙伴一起对练，就要按照要求一步一步的进行，首先进行反应的训练，抗震的训练，然后进入实战的练习，在练习之初，要一个拳法一个拳法的进行，比如现在刚练了砸劈拳法，那么就只用砸与劈进行实战训练，什么拳法都不准用，而且在一开始还只能是一个专进攻，一个专防守，然后交换练习，在各自都对防守与进攻有了比较到位的感觉之后，就可以进行互相对攻的练习，然后再将其它拳法一拳一拳的加进去。通过这样的练习，会很快的将双人对打水准练习出来，但要进行多人的实战训练，我有两个建议，一是你自己寻找更多的伙伴进行训练或自己进行假想的强化训练，还有一种方法就是到武馆来进行短期面训，当然，如果在街上发现有多名歹徒正在进行犯罪行为，你就可以将他们作为试验的对象，而且同时也为国家的治安状况做出了贡献。

见义勇为是每一个公民应尽的义务和责任（但这有一个前提，你的实战能力需要的确过关）。

受震能力训练

我们需要抗震，但人人都无法作到无限的抗震，因为我们都是血肉之躯，凡有妄言无论如何打击都可承受者皆害人之罪人，罪孽深重，以血肉之躯去承受没有限度的力量，那就真成了以身躯去挡八国联军子弹与炮弹的义和团——傻蛋！！用自己所掌握的最简单的知识来想一下，这可能吗？但抗震我们的确需要，对于力的承受以及双方身体的碰撞接触等都是实战中的特别关键。希望你能好好练习。

一　头部受震训练

头部如果受到打击，是相当危险的事情，因为它可以使你立即丧失战斗力，甚至晕倒、毙命。头部的抗震主要练习头部的小脑承受能力以及脖颈的受力能力。而至于有人说眼睛也可以抗震，简直就是天方夜谈，如果真有这种功夫，史某人愿意亲身一试看看是否的确如此厉害。

练习者先要练**抛头甩脑**：原地站好，将头先向前向后做前屈后仰的动作，先慢一些，而后逐步以非常快的速度进行，在前后的动作比较熟练之后，便可以将动作做的复杂起来，比如当头向前屈的时候，立即要向左斜后方甩，就仿佛头部挨了一记重击，当刚将头部甩向左后斜方时，又猛的向右方呈圆弧抛甩，就仿佛遭受了敌人一记猛烈的圈击一般。在练习中以这种意念指导，将头部快速的抛来甩去，这样，就能在自己力所能及的承受范围之内，使头部小脑、颈部得到极大的锻炼，为下一步的受力训练打好了基础。

注意：1. 在练习的时候，如果头部发晕，就要立即停止，不要勉强而为，否则天旋地转，会很难受。2. 不要只是颈部扭动，而是头部在抛甩，要想象当头部遭受重击时是什么样的情形，是头在甩呢？还是仅脖子在扭？3. 练习时身体不要随意的晃动，肩部也不要耸来耸去。4. 练习时眼神要牢牢盯住前方的一个点，无论脑袋甩的多么厉害，眼睛就是盯住那一个点不松，而且还要求

将这个点的内容能看的清清楚楚，并且还可以将眼神统筹照顾的将这个点的上方及下方看的一目了然。在甩头猛然结束时，眼神更要牢牢的盯住点以止住身形、稳住神势。

在抛头甩脑练熟练并且练习中感到头部不会发昏，就可以进入下一步**受击打训练**：练习者戴好拳套放在额前及额前的左右位置，记住，要将柔软部靠在头部，双眼从拳套中间向前望去，头略向前顶，颈项要保持一定的力量，但不要太大，一般有个七分力左右即可。摆好架势以后，陪练即可向练习者开打。

要点：1. 一开始练习者可以边受击边向后退，在练习了一段时间之后，则可以迎着“敌人”的炮火冲上，要在敌人正好发炮的一瞬间向前对顶。2. 千万不要将拳套放在天灵盖上，那样使头顶受击，人会受不了，将身体练伤，很不合算，再说头顶不可以练习抗震，硬气功的所谓油锤贯顶，有着欺骗的技术，如果不信，可以请一位“头顶高手”到我这来，试一下我们的发力，看看他的感觉，可以说，根本没人敢试，因为我收了不少的硬功“高手”，几乎个个都会油锤贯顶，但每一个人都对自己的真才实学心知肚明，没有一个在看过、持靶试过、并亲自学过拳法发力之后

还敢用头顶去尝尝味道。3. 在练习时要有一股怒火积聚在胸腔，“敌人”的拳头打的越猛烈，你心中的怒气越大，要怒从心头起，恶向胆边生，双眼圆睁，怒目射视，这样，则可以练出以后对敌的无惧、狠猛、狂放的气势。

二　间架受震训练

间架的受震十分关键，在实战中要保持良好的状态，间架的优良与否起很大的作用，练习者站好桩，使桩的要求全部到位以后，则可以让陪练开始击打你的间架，（如果没有陪练，则可以请家人代劳）。

具体的练习方法不要强制固定，可以比较随意，但要按照练习的原则进行，就是无论陪练如何打击，都不可以将间架散掉，要注意，陪练的脆力不要过大、过猛，但要很沉，可以向下拍击双臂或向上撩击双臂，或左右拨拍都可以。

上面的方法是静态的练习，在感觉良好之后，则可以动起来，但桩态仍要保持好，仅仅只是步法在移动，身法也可以顺势运转，此时陪练的动作，将不再局限于对双臂的打击，而是可以打击练习者的肩胛部，或横向推击练习者，这就要求习者增强在动态之中的间架支撑能力。

三　身躯受震训练

此训练也分两步，第一步为静态，站好桩，保持桩态要求，进行肋骨部的打击，腹部的打击、背部的打击。要记住，一开始力量不要过大，要逐步进展。

第二步为动态，移动的感觉与状态都与上一节的动态感觉相同，所打击的位置与用力的要求都与第一步的训练相同。

四　下肢受力训练

双腿的受力训练非常关键，因为往往在遭受重击之后使肌肉痉挛而无法行步，所以，必须使之具备一定的受力能力，练习的第一步是自己每天用掌根部以抖腕的方式进行自我打击，在遭受打击的一瞬间，要使腿部肌肉瞬间绷紧，以抗住这股外来的力量。在练习了一段时间之后自我感觉如果良好，就可以让陪练进行辅助练习，先以木棍由轻到重的击打，当然，也可以自己来练习，但效果不如陪练辅助，当这样练习了一段时间之后，就可以让陪练用腿法，最好是散打的边腿踢击，力量也是由轻到重。

骨骼硬度训练

骨骼的硬度相当关键，但没有必要去练硬气功，你只要具备一定的硬度即可，保证自己在击打敌人时不会受伤即可。人是很脆弱的，包括那些装模作样的硬气功，他们其实是很不经打的，我们完全可以作到一拳打在他们那可以开砖的脑袋上自己不受一点伤，却可以将他们打晕或致命，也可以一掌打在他们那可以喉顶钢叉的喉颈而将其打断。所以硬度必须具备，但无须过度。

第一节：指端

第二节：拳锋

第三节：尺骨

第四节：胫骨

指端与拳峰的硬度训练，在教材的前面就已经有了安排，在此就不再赘述。

尺骨于胫骨的训练可结合起来练习，每天在准备入睡前，花十分钟的时间即可，具体练习如下：坐于椅子上，将一根钢管平放于一条腿之上，以两手的尺骨按住，将之在腿部胫骨之上来回滚动，时间随意，坚持每天练习，效果奇好。这其实仍然属于静态练习，属于磨硬度的练习，在后面，也仍然需要动态的训练，训练的道理与前一节的相同，方式也于前一节相同：打外软内实的沙袋，反复用尺骨同胫骨击打。

第五节：脚前掌

其实脚前掌的硬度是不用练习的，因为现代人几乎人人都穿皮鞋，以坚硬的鞋底踢击，效果好过任何训练的脚掌，但脚前掌练练也未尝不可，练习的方法也是静态动态相结合，先以脚前掌翘立，静静保持，时间越长越好，此举乃练习脚趾骨的柔韧性以及耐力和长时的承受力。再进行踢击硬物训练，力量也要由轻到重。再过一段时间以后，则一定要踢外软内实的沙袋，这样，不仅练到了硬度，还同时兼带提高了腿法的质量。

第六节：掌背

第七节：手掌

这两节的训练，按照搓把功的练习去进行即可。

第八节：膝部

膝部练习很简单，在水泥地上跪行即可，同时辅以击打沙袋就可以了。

本课小结

在本大课之中，一共列录了反应、抗震、硬度、三大训练体系，这三个训练体系均不设立课时安排。

首先是反应的训练，其中的眼里训练，可以在有空的时候，请自己的家人或朋友帮助自己训练，只要一有机会，就不要放弃，这没有其他办法，只能这样，反应的训练，只能这样，一个人无法进行确切的训练。

气势预动的捕捉就在于自己平时的日常生活中，所以不用安排单独的时间。

至于特殊反应训练以及应激训练还有伙伴实战，在这里只是将其写出来，如果各位有伙伴的

话，就按照所说的方法进行训练，课时自己灵活安排。

受震能力的训练，一般的函授生只能进行的只有头部受震训练中的抛头甩脑，至于其它，只有具备伙伴的前提下才可以进行，如果有，则在桩功的合整状态比较好的时候再进行。

硬度的训练，在于平时的坚持，不要放在每天的课时安排中，硬度的训练，并不是要求每一天训练，有时隔个几天（但不要超过 3 至 4 天）训练都没有问题。只要长期坚持既可。

到此为止，速效教材中的徒手部分已经全部讲解完毕。

虽然这些与完整的狂飙武术体系相比，还有很多内容没有收录，但《速效教材》作为在短期内提高，使自己达到一个相当不错的水平，这些内容已经完全足够了。

下面，我们就要进入《武器的训练》，大家准备好了没有？

战鞭是狂飙门的独门武器，倒不是说这个独门武器的外观是多么的与众不同，主要是因为狂飙战鞭的运作方法在当今武林界中仅此一家，我们的战鞭打斗方式是别派所不具备的。

如果在本教学光盘问世以后，有哪一家的武馆所教授的鞭法与狂飙战鞭的打法相似，那肯定是模仿了狂飙战鞭，或者是受了狂飙战鞭的影响。

其实，目前狂飙战鞭的打法已经在中国武林风靡开来，许多的人包括许多武馆都在暗中模仿我处的战鞭技术，这是一个非常好的现象，说明我处战鞭的威力已经深入人心，得到了大家完全认可和接受。

要练习战鞭，就一定要学会自己制作战鞭。战鞭是战斗用的鞭，不是工艺品，所以，不要去追求外在的美丽光华，只要顺手实用就是实实在在的战鞭。

不安排课时　自　制　战　鞭　不安排课时

战鞭的制作要先购买好材料，战鞭的材料十分简单，只要一根铁链条，两条红绿布，几元钱的纱布就可以制作成一根十分漂亮而且合自己心意的铁索鞭。

在材料购买齐全了之后，就要进行自我的制作，请大家仔细的观察教学片中的战鞭制作方法。

鞭柄的纱布缠好之后，如果还想使其更加牢固，可以在上面再用胶布缠绕一圈，红绿布乃是练习鞭法之初以其控制鞭子的走向，不可省略，在练习相当熟练之后，不用也是可以的，但我们不仅要实用还要美观，所以就将鞭梢保存吧。

鞭子的尺寸一自己的肩突到脚背的长度为准，这是最适合自己的鞭子长度。

至于鞭子的分量，可以从十斤到一斤不等，重的鞭子是练习自己的强筋强劲，轻的鞭子是练习自己的快速运行以及全力挥杀时的气势以及快速全力过位的鞭势，而且出门在外，我的建议是最好携带轻的鞭子，因为轻的鞭子一来比较容易带，二来速度快，三来变化快，而且最为关键的是，虽然 1.5 斤重的鞭子看上去并不是很吓人，可在全力的打击之下，它的威力与重鞭相差无几，所以，重与轻之间，朋友们一定要有比较明晰的理解。

对于战鞭的自我制作方法，我相信大家在拿到教材进行浏览时，就已经将战鞭的制作方法学会，所以，战鞭的制作根本用不着安排课时，只要平时做一根放着就可以。

为了方便自己的训练以及出门携带，建议最好做个两三根放在家中，一根重鞭，以练习功力之用；两根正常重量的、也就是相对而言算作轻鞭的战鞭，其中一根以作平时训练之用，一根出门携带之用。

九十四课　九十五课　九十六课　九十七课

战鞭功力训练

以重鞭训练战鞭的基础鞭法，使得战鞭的功力在早期就得以锻炼，为后面战鞭强大的杀伤力

做好准备。

重兵的重量可以有三四斤到七八斤或十几斤，根据自己的承受能力来决定，练习时以定位方式进行训练。

本门的战鞭技法主要以挥击技术为主，抖击的鞭法在狂飙战鞭体系中仅仅只是一个附带训练，不练也可以。在练习中，如果鞭子的挥击运行不是被你的手法十分主动的带动挥击，而是鞭子在带着你的手运行，那就证明这根鞭子对你目前而言稍嫌过重了一些，因为你的手法包括整体劲力还不足以达到完全控制这根鞭子的能力，就应该换一根稍微轻一些的鞭子。

练习中要尽量以手法快速的带动鞭子，要手比鞭快。这是挥击性鞭法如何打出强大杀伤力的不传之秘。

练习时一定要按照一组一组的顺序来进行，以一组 30 鞭（左右各一鞭为一鞭）为数，将其全力以赴的完成，完成稍微休息一会，再进行，依然是 30 鞭为一组，全力以赴完成。每组间的休息时间不要过长，只要感到自己的体力恢复，就要再次开始。

操重兵的训练，全部都是采取定位练习方式，步子不要移动。

首先进行**劈鞭训练（内劈、外劈）**

要点：练习时要手比鞭快，许多的朋友在练习鞭技时，总是无法将鞭的气势以及威力打出来，原因就是没有作到手比鞭快。绝对不可以将鞭自己自由的顺着劈击的路线荡动，那样毫无威力可言，当你的鞭子是自由荡动，而不是被你的手法快速抽劈而出时，你的对手会认为即使被你的鞭子打到，也不会有什么太大的伤害。

接下来进行**横扫鞭（内、外横扫）**

要点：关键在于要将鞭子运行的势以及惯性控制住，尤其是鞭子横扫过位以后的巨大惯性，一定要牢牢的控制住，手臂要与身体分的开一些，不要紧密的挨在一起，如果靠的太近，鞭子就会往身上缠绞。另外就得注意手掌虎口的方向，虎口的方向会绝对影响鞭子的走向，需要注意。

横扫鞭结束之后，就应该进行**撩鞭（内、外撩）**

*要点：一定要将撩鞭的气势打出来，撩如果气势没有出来，看上去是没有什么太大的威力的，*尤其要记住前面所写过的话——手法一定要比鞭子快，要非常快速而主动的抽拉着鞭子快速的进行打击。身法在运行时要果断的到位，收鞭时的手臂要注意不要与身体靠的太近，否则鞭肯定是会缠到身上，反拉过来的第二鞭，身法以及胯腿的拧绞一定要瞬间而果断的到位，你的气势以及鞭劲能否出来，与身法腿胯的运行密不可分。另外要注意，有许多的学生在练习时，容易犯一个共同的毛病，那就是容易将眼神向下看，使整体气势过于向下，这是不对的，一定要改正，在械斗中，眼神的开阖与气势的高昂十分的关键。

上面是狂飙战鞭中的三大主鞭，也是三大母鞭，接下来就要进行一些定位中的——

鞭法组合单操

一　　左劈右撩、右劈左撩

要点在于化去鞭子运行时的惯性特别关键，但是速度又要要求快速。所以，要练好劈与撩的组合，也是不怎么容易的。在练习中尤其要注意的是，不可以忽略第一鞭的分量以及速度。许多

的面授学生在训练时，经常出现第一鞭打击力度不到位的情况。因此希望函授生也要引以为戒。

二　　左撩右劈、右撩左劈

这一训练要注意的地方与上面的训练相同，不同之处，就在于鞭法的顺序不同，以及出鞭和收鞭的感觉状态不同。需要注意。

三　　左劈右扫、右劈左扫

这一组合是劈与扫的组合，要求鞭法中的连接循环要快、要顺畅。两条不同的线路，中间的连接特别关键，也是同样要求注意第一鞭的速度力量，不要把心思全部放在第二鞭上，也不要把心思全部放在中间的连接循环上，要统筹兼顾。

四　　左撩右扫、右撩左扫

撩和扫的组合比较容易上手，只要将路线掌握，就不会有什么问题，但要注意撩鞭收鞭以后的扫鞭，一定要将距离打得远，因为很多学生在训练时，总是出现第二鞭横扫时，距离很短，总是要反复提醒才可以改正的现象。

在重鞭功力训练结束之后，就要将轻鞭进行训练，以轻鞭的重量，以最快的速度将以上所有的鞭法进行训练，要求速度要快、气势要足、分量要大。训练中，步法可以随着鞭法的挥动而微微带动。

训练安排

一共四个课时，训练任务是比较沉重的，第一课时，将劈、扫、撩三种基础鞭法以及鞭法组合中第一种进行训练。

第二节课训练鞭法组合中的第二、三、四这几种组合。

第三节课将所有鞭法进行通练，在通练过程中，将自己认为不太到位的鞭法进行重点训练。

第四节课，以轻鞭将所有鞭法进行最快速度、最大力量、最大气势的训练。

重鞭的训练一般而言，有三节课的全负荷训练，对后面轻鞭训练所起的效果是完全足够的，在课时训练结束之后，只要在平常抽空经常的进行重鞭训练，不断地提高功力即可，不必单独的每天安排课时，有时两天或三天练习一次重鞭都可以。

在以后训练重鞭的过程中，要注意，练习结束之后，一定要将轻鞭进行最快速度的训练，并将几种挥击性拳法以最快速度打上几十拳，以将重鞭训练而得的功力，转到拳法或轻鞭的发力中。

轻鞭的训练此时只要一节课足矣，因为后面的运步练习都是以轻鞭为主，所以在此时的轻鞭训练主要是为了在定位的状态下更加深刻的体会轻鞭全力发挥的感觉。

九十八课　九十九课　一百课　一百零一课　一百零二课

运步练习

运步练习中分为直线训练、闪身打训练、翻身打训练、旋身打训练，
现在我们进行的是直线进退的训练

1. 前进后退顺势内外劈
2. 前进后退顺势内外横
3. 前进后退顺势内外撩
4. 前进后退顺势左劈右撩
5. 前进后退顺势右劈左撩
6. 前进后退顺势左劈右扫
7. 前进后退顺势右劈左扫
8. 前进后退顺势左撩右扫
9. 前进后退顺势右撩左扫

闪身打训练

闪身打的训练需要两种持械方式：一种是外持式，一种是内持式。

闪身打的训练内容主要是以两个旋闪进步与鞭法技术结合而成的训练方式。

鞭法技术主要为直线进退鞭法训练中的所有鞭法组合：内外劈、内外横、内外撩、左劈右撩、右劈左撩、左劈右扫、右劈左扫、左撩右扫、右撩左扫这几种。每一种都要以内持式与外持式两种持械方式进行训练。

旋打训练

旋打在实战中的主要用途在于利用旋打的鞭法，将围攻的群敌打开，使众多的敌人不敢再围上前，旋打的鞭法主要就是一个横扫鞭，但关键的是步法的运用，步法如果运用得不灵活，旋打的效果还是无法体现，

翻身技术

翻身技术乃是将身体向后的一个大势翻旋的动作，说是旋身也不为过，因为它的外形也就是一个大大的旋转动作，翻身技术主要运用于群战之时的应付身后之敌。翻身技术训练到位，在实战中养成习惯，一般情况下，群战中在你身后准备偷袭你的敌人，将会越来越少。

翻身的技术，可以是翻身劈、也可以是翻身横或翻身撩，一般情况下，以翻身劈或横为主，撩鞭在翻身技术中极少运用，基本上是不太用。

翻身技术的关键之处在于翻身之时一定要将步法走开，将整体让位，因为敌人是快速冲进偷袭，所以他就必然具备冲进时的惯性，在这样一种惯性之下，如果你翻身之时不做让位动作，就很有可能会与对手造成互相碰撞，而造成两败俱伤。

当然，如果条件允许，及早的发现后方之敌，可以非常快速的翻身而打，同时借助翻打的势，将步法顺势向对手冲过去，这也是翻打的一种步子走法，但必须借助在及早发现对手的情况之下。

◦◦◦ 训 练 安 排 ◦◦◦

一共五节课，第一第二两节课的训练内容为直线进退的训练。

第一节课练习 1.2.3.4.5 这五种技术；第二节课练习 6.7.8.9 这四种技术，也可以自己安排。

第三节课与第四节课练习闪身打的技术，第三第四两节课的课程内容安排顺序可以自己安排，只要在两节课的时间内将闪身打的内容全部训练结束到位就可以。

第五节课练习旋打与翻身技术，具备前面的基础，这两个内容完成训练轻而易举。

一百零三课

控 鞭 训 练

控鞭的训练乃是进一步增加你对于鞭子的控制能力。

虽然我们前面训练了这么长时间的基础鞭法，运步行鞭，但就是在这个时候，在你对鞭子刚好有了一些感觉之后，在鞭法技术已经成形之后，在将控鞭的能力作一次训练，所取的效果是相当理想的。这种训练方式，大异于常规，但效果却是最好的。相信大家一定有这样一种感觉，当你的技术水准已经达到一定水准时，突然回头在将以前训练的一些基础进行训练，你会发现效果与感觉和以前完全不一样，而且训练后的效果也相当相当的好。

训练中以随意的姿势拎着鞭子站立，将身步随意的到处乱晃、到处乱走，越乱越好，越没有规律越好，然后将手中的鞭子随身步之动而动，将鞭子随意而快速的晃动甩动，越乱越好，要记住，这是没有规律的运动，不要自己给自己加一个有迹可循的规律，那样不利于鞭技的提高。在随意的将鞭子甩动的过程之中，要注意不要将鞭梢甩到自己，不要将鞭梢在身体面前因为控制不佳而不住的转圈，运行之中，手法也要主动起来，手腕的高度最好始终保持在肩部的高度，双步要以拳学的要求来进行。头眼要梢梢抬高一些，不可以过于将头部低垂，这样的话会使鞭势无法打开到最佳状态。

最后强调一遍，一定要快要乱要随意。否则，就不是在控鞭，而是在编排鞭技了。

控鞭主要加强的是手掌手指的感觉，增强出鞭的快脆能力以及增强出鞭的随意和准确性。

一百零四课

警 鞭

第一节：旋变冲杀警鞭练习

警鞭的练习乃是训练猝动的状态，在练习中用不着将鞭技发出，关键只要将练习所要求的猝然警动达到就可以，我们先练习猝动警鞭的旋变冲杀。

以右式随意站立，意想前方有数名歹徒，这几个人即将就要发动攻击，此时你却突然的在他们将要发动攻击之时抢先将攻击动作启动，记住，这抢先的启动乃是训练的关键，在实际的打斗之中，谁可以占据主动谁可以抢占先机，启动乃是极其关键的部分，所以，你要将面前的数名歹徒想象的十分真实，并且要高度紧张，随机待发，要作到在对方将要发动攻击的一刹那，你就猝然而发，要好似捕捉猎物的猎豹一般，瞬间的猝然而出，在猝然而发之后，不要将势停下，而是要继续拎着鞭子将步法身法以旋变的方式快速的走动，周身要呈爆发状，但一定不要将鞭技打出，现在如果将技术发出，会影响到此时的训练目的，因为现在练习的是一种警动猝发状态以及发动以后的身步运行状态，目前的训练只要求你将鞭拎在手中就可以，但整体的状态则一定要有好象

将鞭法发出时的整体感觉。

要注意手中的鞭子要拎在接近肩的高度，腋部要开张，身步要高度灵活，旋变的冲杀状态如果不算理想，可以回头再看一下徒手版块中的旋变指导要求，然后再回过头来进行警鞭的训练。在将鞭势警动猝发之后继续的状态，要保持蜂翅状态，步法移动，瞬变，速动等都要将蜂翅的状态完美的表现出来。

第二节：旋变反击警鞭练习

练习的具体要求与旋变冲杀警鞭的要求一样，只是将练习的具体行为状态做了改变，前面的状态乃是攻击，此时的状态乃是反击，所以行为的状态上就会有所区别，此时的练习要求站好随意的站姿后，要假想四周突然有敌人向你发动突然的攻击，你猝然反应，将鞭势警起，整体要好似受惊吓的刺猬一般突然的瞬间将周身的刺根根竖起，但有一点不同是，刺猬的竖炸状态乃是纯粹防护，而我们在具备周身毛发皆炸的状态时，一定要同时兼具反击、攻击的状态，这样才可以使我们的猝变警鞭具备改变自身处于遭受攻击的不利状态。

888 训 练 安 排 888

警鞭的训练可以快速将你出鞭前的身体状态迅速达到一个理想状态。与控鞭结合起来训练，其实，在某种程度上来说，警鞭的训练就是带有实战意识，带有主观、主动控制的控鞭训练。一节课的时间不仅仅在外形上达到要求，关键在本能上达标，形成出鞭前的固定本能。

一百零五课　一百零六课

随意击杀综合练习

以猝动警鞭为技法发动时的开端，配合群战五法真诀的打斗原则，将所有鞭技以旋变击杀的状态综合发挥，要尽量的将所有鞭技努力的进行瞬间变化，比如你向前突发一记闪身撩鞭，随即顺势将撩鞭循圆向上拎起变化为大势内劈鞭，瞬间将内劈鞭的惯性收住，立即打出翻身大劈，然后借助翻身大劈的惯性，整体游走，然后再开始新一轮的攻击动作，记住，无论你是处于主动状态还是处于敌人先攻击的状态，你都一定要抢占主动，并尽量的发动攻击。

--- 训 练 安 排 ---

随意击杀的综合训练，不要存有固定的模式，只要心中有敌就可以，只要想着杀敌杀敌再杀敌。将敌人的数量可以想象为非常多，也可以想象成两三人，对方手里全部手持长约两尺长的砍刀，对方全部拼了命的向你冲杀，对方蜂拥而至，一哄而上，对方……总之，心里将假想的对敌想象的恶劣一些，亡命一些。

训练过程中，心里要充斥着“挡我者死”“不怕死的就上吧”“只要你们敢上，我就一个个干掉你们”等怒从心头起、恶向胆边生的狠劲、杀机。

记住，要做杀人行，必有杀人意，没有杀人意，杀人行是根本行不通的。在没有杀人意的前

提下而故作姿态的杀人行，只能算作是吓人行，在面对真正的暴徒时，吓人行，只会害了自己。假如没有杀人意，最好立即离开，不要故作姿态，自找没趣。

不设课时

介绍一组组合技术

这组组合技术的安排好，在面授中，我都将它作为鞭法课的必修项目。

通过这个组合的训练，可以将鞭法的气势、速度、对敌感觉、步法运作、四方鞭杀的能力在短时间内训练出来，对提高自己的鞭法水准，有很大的帮助。

最关键的好处却是：有许多人，在学会鞭法以后，由于工作忙碌，长时间的不训练，造成鞭法的生疏，这套组合，可以很有效的帮助你恢复自己原有的水平。

组合的技术训练，在平时自己进行研究训练就可以，但是这套组合的效果相当不错，不要忽略。因为它不仅具备实战效果，同时也具备表演的效果，可以将这套组合连续的打上两组，打起来效果非常好，而且通过这套组合的训练，对鞭子的控制能力，运用能力等都会达到一个比较高的境界。更为关键的是，这套组合鞭法，为你生疏以后如何恢复自己的鞭法，提供了一个非常好快速恢复训练方法。

不设课时

对练模拟

对练的模拟一定要在有安全的保护措施之下才可以进行，永远要记住，在练习中，安全是最重要的。

要进行对练的模拟训练，必须要有模拟兵器的替代品，我馆在这方面一般都是以布条代替鞭子，而对手则都是持有泡绵棍，这样，就对互相对练械斗提供了安全的保护，目前这一种训练方式在全国已有许多馆校引进了我处的这种训练方式。

在对练中要全力以赴，不要固定互相的攻击动作，不要形成假打，不要编排。一切都要犹如真正的打斗一般进行。相互之间绝对不要知道对方将要进行的动作。

对练，一般的人是没有这个条件的，但只要有志同道合的朋友，就一定不要错过机会。

很多朋友比较保守，自己一个人练习的功夫不愿让别的朋友知道，其实，这个没有什么，你的主要目的是自己提高技术水准，而且，又不是你的对手在学习你所进行练习的技术，所以，让朋友一起加入，对自己只有帮助。

对练不安排课时，大家只要有机会，就一定抓住不要放手。但记住，一定要有保护措施。

不设课时

打击实物

打击实物是必须进行的训练项目，鞭子属于软兵器，软兵器对于打击物体的感觉把握，相当重要。可是现在许多函授生在城市中，不知道应该如何解决这样的问题，这样的情况，其实也不难解决，只要你去寻找机会，绝对是有的。

比如到城市的郊区，总可以找到偏僻一些的地方，总可以在偏僻的地方找到几棵树，然后，就可以解决鞭子打击物体的问题。

但是以前有人打来电话说，在城市中，在公园的角落，只要一有机会，他就会拿出鞭子对着树木或比较粗的电线干抽劈撩上几鞭。对于这种做法，我不赞成，毕竟这破坏了城市的建设，是不道德的行为，希望大家不要效仿。

不设课时

抖鞭练习

一 左右平抖

对于抖鞭我们要认真的对待，首先，抖鞭对于群战的械斗，效果并不理想，抖鞭的威力体现在恰到好处的距离中才有很好的表现，在对付很灵活、很多变的械斗时就无法发出威力，况且对手也不会将手中的兵器举的高高的等待你的抖击，尤其是面对一大帮敌人，抖鞭更是无法应付，五六把砍刀亡了命的向你砍杀，你的抖鞭循环速度又是如此之慢，跑动起来又根本无法抖鞭，而且运动中的抖鞭所需的特定的能够产生杀伤力距离被不断的破坏。这样一来，你就会觉得抖鞭开始有些像是个累赘，最致命的是：抗干扰变鞭、不顺势变鞭、统顾八方运鞭、冲杀、翻旋、闪击等都是抖无法作到的。而这些却恰恰就是械斗尤其是群战械斗所必须的。

有人说抖鞭的噼啪声响令人害怕，这是不正确的，首先，声音并不能代表绝对的威力，如果无法在实战中打出机势、无法控制群斗局势，便不可以称之为真正的威力。

那么，抖鞭是否一点用处都没有呢？当然不是，抖鞭对于应付单打的械斗还是有效果的，尤其是对付那些张牙舞爪的没有武器的人，你随意的抖鞭，可以起到完全震吓对手的作用，而且，抖鞭练会了，总比不会好，多一个技术总是好事。下面，我们就进行抖鞭的练习。

要点：首先要注意，不要就光顾着声音，有时有声音并不代表你的姿势正确，因为也许你是在鞭子将至顶端之时，你将鞭子反向抽拉了一下，使鞭梢发出了声响，但这个声音，只能说它是个声音，也就仅此而已，因为向前抖击的力量在最后一刹，被你自己给硬生生的拽了回来，所以，鞭子是响了，鞭力却被你给收了回来。抖鞭之时，在将鞭子运行出以后，不要非常着急的将鞭子快速的抖出，那样会使鞭子的力过早的向前发力，而这样的结果就是鞭子的抖击的过程之中，将鞭子作用到了你自己的手腕之上。收鞭是一个绝对的大关键，如果收鞭不好，抖鞭就会受到绝对的影响，使鞭技无法正常发挥，所以收鞭的过程不能够一飘而过，要实实在在的训练，尤其是收

提下而故作姿态的杀人行，只能算作是吓人行，在面对真正的暴徒时，吓人行，只会害了自己。假如没有杀人意，最好立即离开，不要故作姿态，自找没趣。

不设课时

介绍一组组合技术

这组组合技术的安排好，在面授中，我都将它作为鞭法课的必修项目。

通过这个组合的训练，可以将鞭法的气势、速度、对敌感觉、步法运作、四方鞭杀的能力在短时间内训练出来，对提高自己的鞭法水准，有很大的帮助。

最关键的好处却是：有许多人，在学会鞭法以后，由于工作忙碌，长时间的不训练，造成鞭法的生疏，这套组合，可以很有效的帮助你恢复自己原有的水平。

组合的技术训练，在平时自己进行研究训练就可以，但是这套组合的效果相当不错，不要忽略。因为它不仅具备实战效果，同时也具备表演的效果，可以将这套组合连续的打上两组，打起来效果非常好，而且通过这套组合的训练，对鞭子的控制能力，运用能力等都会达到一个比较高的境界。更为关键的是，这套组合鞭法，为你生疏以后如何恢复自己的鞭法，提供了一个非常好快速恢复训练方法。

不设课时

对练模拟

对练的模拟一定要在有安全的保护措施之下才可以进行，永远要记住，在练习中，安全是最重要的。

要进行对练的模拟训练，必须要有模拟兵器的替代品，我馆在这方面一般都是以布条代替鞭子，而对手则都是持有泡绵棍，这样，就对互相对练械斗提供了安全的保护，目前这一种训练方式在全国已有许多馆校引进了我处的这种训练方式。

在对练中要全力以赴，不要固定互相的攻击动作，不要形成假打，不要编排。一切都要犹如真正的打斗一般进行。相互之间绝对不要知道对方将要进行的动作。

对练，一般的人是没有这个条件的，但只要有志同道合的朋友，就一定不要错过机会。

很多朋友比较保守，自己一个人练习的功夫不愿让别的朋友知道，其实，这个没有什么，你的主要目的是自己提高技术水准，而且，又不是你的对手在学习你所进行练习的技术，所以，让朋友一起加入，对自己只有帮助。

对练不安排课时，大家只要有机会，就一定抓住不要放手。但记住，一定要有保护措施。

不设课时

打击实物

打击实物是必须进行的训练项目，鞭子属于软兵器，软兵器对于打击物体的感觉把握，相当重要。可是现在许多函授生在城市中，不知道应该如何解决这样的问题，这样的情况，其实也不难解决，只要你去寻找机会，绝对是有的。

比如到城市的郊区，总可以找到偏僻一些的地方，总可以在偏僻的地方找到几棵树，然后，就可以解决鞭子打击物体的问题。

但是以前有人打来电话说，在城市中，在公园的角落，只要一有机会，他就会拿出鞭子对着树木或比较粗的电线干抽劈撩上几鞭。对于这种做法，我不赞成，毕竟这破坏了城市的建设，是不道德的行为，希望大家不要效仿。

不设课时

抖鞭练习

一 左右平抖

对于抖鞭我们要认真的对待，首先，抖鞭对于群战的械斗，效果并不理想，抖鞭的威力体现在恰到好处的距离中才有很好的表现，在对付很灵活、很多变的械斗时就无法发出威力，况且对手也不会将手中的兵器举的高高的等待你的抖击，尤其是面对一大帮敌人，抖鞭更是无法应付，五六把砍刀亡了命的向你砍杀，你的抖鞭循环速度又是如此之慢，跑动起来又根本无法抖鞭，而且运动中的抖鞭所需的特定的能够产生杀伤力距离被不断的破坏。这样一来，你就会觉得抖鞭开始有些像是个累赘，最致命的是：抗干扰变鞭、不顺势变鞭、统顾八方运鞭、冲杀、翻旋、闪击等都是抖无法作到的。而这些却恰恰就是械斗尤其是群战械斗所必须的。

有人说抖鞭的噼啪声响令人害怕，这是不正确的，首先，声音并不能代表绝对的威力，如果无法在实战中打出机势、无法控制群斗局势，便不可以称之为真正的威力。

那么，抖鞭是否一点用处都没有呢？当然不是，抖鞭对于应付单打的械斗还是有效果的，尤其是对付那些张牙舞爪的没有武器的人，你随意的抖鞭，可以起到完全震吓对手的作用，而且，抖鞭练会了，总比不会好，多一个技术总是好事。下面，我们就进行抖鞭的练习。

要点：首先要注意，不要就光顾着声音，有时有声音并不代表你的姿势正确，因为也许你是在鞭子将至顶端之时，你将鞭子反向抽拉了一下，使鞭梢发出了声响，但这个声音，只能说它是个声音，也就仅此而已，因为向前抖击的力量在最后一刹，被你自己给硬生生的拽了回来，所以，鞭子是响了，鞭力却被你给收了回来。抖鞭之时，在将鞭子运行出以后，不要非常着急的将鞭子快速的抖出，那样会使鞭子的力过早的向前发力，而这样的结果就是鞭子的抖击的过程之中，将鞭子作用到了你自己的手腕之上。收鞭是一个绝对的大关键，如果收鞭不好，抖鞭就会受到绝对的影响，使鞭技无法正常发挥，所以收鞭的过程不能够一飘而过，要实实在在的训练，尤其是收

鞭之时的鞭子走向要绝对注意，路线不能错，而且在路线不错的情况下，要注意劲力，鞭子将其运行或抖出都不是什么太难的事情，关键在与控制鞭子的走向以及鞭劲的惯性，要在收鞭之时使鞭子受自己的摆弄，决不可以让鞭子在收回之时有跳动的感觉，要十分稳的将其牢牢控制。这一点要特别注意，有时我们抖鞭总是出错，总是练习不到位，往往就是收鞭不好造成的原因。另外就是，大手臂、腋部与肋骨身躯的距离不要靠的太近，那样绝对会使你的鞭法无法自如的运用，因为鞭子受到了自身的牵绊。

二 左右上抖鞭

左右上抖鞭要建立在左右平抖鞭的基础之上，如果你腰部高度的水平状平抖都作不好，那么对于在头顶上方的左右抖鞭你也肯定无法很好的完成。

练习先将鞭子做左右的“8”字抡舞动作，记住要站好实战式，在8字抡舞动作比较熟练之后，就可以将圆弧的路线在头顶时将鞭子向前方略呈直线的拉出，然后再顺着半圆收荡而回，再顺势将鞭子从头顶向前略呈直线拉出……，在这个动作又练的比较熟练之后，就可以将动作进行抖击的训练。

要点：1. 手臂不要与身体形成过小的角度，相互之间的距离要大一些。2. 鞭在身体两侧运行时，手臂也不能与身体靠的太近，以免鞭子缠到自己身上。3. 鞭运行至头顶时，小手臂要与头部保持一定的距离，不要过于松懈，否则，抖动的鞭子绝对会打到你的后脑勺，4. 对鞭子不要害怕，你越是怕它，它越是不给你面子。

三 平抖、上抖交错

此节的练习乃是将平抖与上抖交错结合起来进行训练，开始第一鞭以平抖或上抖开势都可以。

四 冲跑抖

四 冲跑抖

冲跑抖的技法主要就是左右两个平抖，步法要快速的向前连环上步跑冲而进。

要点：关键在于冲刺的状态要足，没有那种百米冲刺的状态与精神，是无法打出冲跑抖鞭的气势与威力的。在荡收鞭、后脚跟上又准备再一次出鞭的时候，可以将处于前面的脚再向前微微的急进一小步，这样会使运步的速度更快，与鞭的配合更协调。

五 八方抖

八方抖乃建立在冲跑抖的基础之上，没有冲跑的抖鞭做基础，无法抖出八方抖的效果。八方抖鞭要先练习四方抖，即前后左右四个方向，先将这四个角度方向练好了，练八方轻而易举就成功。

抖鞭的训练，只要平日里经常的抽空练练即可，不用占据主要课时。

双节棍的原理与认识

对于双节棍而言，它真是时代之中的一个幸运儿，如果现在还是冷兵器时代，它肯定没有现在的这种繁荣，而它幸运的降临在当今社会，并且借以影视的传播，得以快速的发展，真是它的运气。

对于双节棍的技术，现在绝大多数的朋友们还停留在花棍的表演境界之上，对于实在的打斗技法，他们是不屑一顾的，对他们而言，这种中用但不中看的技术入不了双节棍的“大雅之堂”，这是他们没有从根本上认识双节棍的原因。我的浙江弟子许小峰，在浙江宁波遇一双节棍爱好者，对方在看过小许的棍法演练之后，提出较量，于是双方均手握泡绵双节棍进行实战，只见对方一会儿背棍式，一会儿翻山越岭，一会儿苏秦背剑，忙的不亦乐乎，小许见状，倒有些不忍心伤害对方了，因为对手根本就是一个武术菜鸟级水准，对实战功夫根本就连门都没有摸到，更别提入门了，跟他打简直就是以强凌弱，太没意思，于是对他说别打了，你根本不是我的对手，哪知，不说还好，一说之后，倒是激起对方的强烈比试欲望，许小峰无奈，在其正在忙着“变化”的时候，简单的向前一个急进步，同时右手棍大势右撩，当时就将对手打蒙了，连“翻山越岭”的双节棍都被小许给撩得飞到“山”的那一面去了，但比试并没有就此结束，而是伴随着小许的一个顺势左撩打在对手的下颏结束。

所以练习双节棍，千万不要停留在表演上，如果是平时玩玩倒也可以，但在真正动手的时候，就一定不可以再如此傻冒的去幼稚的去运用表演来实战。

双节棍的原理十分简单：

利用双节的效果打出快速强大的离心力，以这种强大的离心力以及疾快无比的速度和十分顺畅的圆运动，来进行实战的搏杀。

这就是双节棍的原理，如果你持有不同意见，可以前来我馆进行你我双方的原理棍谈。

技术训练

双节棍的技术与战鞭的训练基本一致，因为双方都同属于软兵器。

除了在长度的不同之外、以及外形材料的不同，基本没有什么本质的区别。

但正因为长度、材质这两样的不同，同时也造成了两者之间在运行状态上的不同。

不过总体而言，在战鞭技术练习成功之后，再进行双节棍的训练，轻轻松松，简单易成。

两者之间的相同在于同属于软兵器，所以决定了它们的运动技术以挥击为主；双节棍的长度虽然较战鞭要短，但在运动状态中，同样要求具备磅礴大气，具备浑然笼罩的气势，动作一挥而就，绝不拖泥带水。在具体运用的技术动作上，双方的技术是完全一样的————内外劈、内外撩、左右扫、左劈右撩、右劈左撩、左劈右扫、右劈左扫、左撩右扫、右撩左扫。而在双方的训练程序上，也是完全相同————定位练习、前进后退直线练习、闪身打练习、旋身打练习、翻

身打练习、控棍练习、"警"棍练习、随意击杀综合练习、对练模拟、打击实物。

在这些相同的中间，存在着双节棍与战鞭在运行状态上的不同———双节棍因为长度短，所以打击的距离也就短，覆盖面小，所以它的打击频率要更快于战鞭，所以它的冲杀速度要更快于战鞭，所以它的打击距离要更加的贴近于对手、要更加快速瞬间的进击对手。而这一切，都源于双方之间的长度不同，双节棍在运行的频率上要比战鞭快、顺畅，是因为双节棍的材质与战鞭不同，战鞭整体钢链，从握手端开始就是软的，而双节棍则不同，握手处是一根坚硬的短棍，另一端也是一根坚硬的短棍，中间则以一小段链条相连，这样一种软硬兼施的武器，在实施的时候，自然要比通体柔软的软鞭容易运用、容易快速、容易加快频率，而且长度短，自然缩短了运行时间，速度频率等当然要比软鞭优出一些。

也许有朋友会问，软鞭与双节棍相较量，谁的胜算更大？

这是一个无聊的问题，问题很明显的摆在那里——在双方水平相当的情况下，只要场地与距离够，双节棍绝对不是软鞭的对手，而一旦陷入室内近战（不包括室内距离够的情况），则软鞭难以抵挡双节棍的威猛，不仅仅是因为在近战中双节棍占了短的优势，更因为双节棍可以在贴身的情况下使用棍体进行捅击，而这却是软鞭所不具备的。

双方之间优劣各有，不过仍然需要看双方的运用水准，上面只是从两种兵器的形状来进行分析。不代表绝对。

作为双节棍而言，虽然说软鞭练成，双节棍也可以说已经掌握，但掌握的还是外在，对于内在的感觉还是不很到位。因为手感还不到位，毕竟双节棍的形状、长度、重量、快速连环时的运棍感觉与棍体状态等等都与战鞭运用时的感觉完全不同，所以，双节棍的单独训练还是必须的。

在双节棍的训练中，定位的训练可以省略，只要进行运步的训即可。

双节棍的课时安排一共四节课

一百零七课 一百零八课 一百零九课 一百一十课

第一节课进行运步的前进后退、闪打、旋打、翻身打。

第二节课、第三节课将控棍和警棍训练结合起来进行练习。也就是说以警棍状态启动，进行控棍训练。

第四节课进行随意综合击杀练习。

双节棍的实战对练模拟，要有伙伴，一起进行才可以训练。在没有伙伴的情况下只能够自己一个人进行假想打斗。平时经常打击一些实物，增进一些打击实物的感觉以及增进一些击打物体时的距离感。

双节棍打击实物的感觉与鞭子击打实物的感觉不一样，要经常抽空练习。

双节棍击打物体时，不能害怕，你越是害怕，棍子越是会反弹打中你。要使用最大的力量最快的速度将棍子瞬间抽杀而过，一下子就将棍子抽打过位。

短钎与短棍相比，在兵器的形体上要较短棍优秀，因为它比短棍多出了划刺的功能，而且本身就具备短棍的功能。双短钎的训练，乃双手训练，左手右手都要精通到位，一个双短钎的训练解决了许多其它的训练，比如单项的短棍训练就可以解决，在双短钎练习成功之后，将划的功能去掉，就成了短棍技术（短棍也一样可以刺，但刺的效果不如短钎厉害），如果一个手持棍，则立即单手短棍马上见效。如果在战场中右手不慎负伤无法战斗，左手则立即可以投入打斗之中。这些，都是双短钎练习的效果与好处。

短钎属于短兵器，一般而言，短兵器的长度基本上都定在一个小手臂加上一个手掌的长度，这种长度比较容易携带。

短钎的制作非常简单，取两根短木棍，将一头削尖即可。

如果你想使用重兵器，就去买圆钢，将其中一头用砂轮打磨成尖，或者买钢管，将其中一头用钢锯锯成尖头即可使用。

短钎兼具了短棍与短枪的双重特性，其中短枪的特性关键在于钎尖的锋利，所以要求你在练习短钎时一定要将钎尖的锋利发挥出来，钎尖的划拉感觉要深刻，状态要明显，每一记动作都要充分体现出短钎的锋利，这非常关键，练习时一定注意、注意、再注意！

课时安排入下一节课

实战式训练

双短钎在实战中灵活多变，实战架势也十分丰富，有双手下垂式，前后式，背钎式，单背式，开放式这几种。在训练双短钎前，宜先将这几种持钎式进行训练。具体的训练先将每一种持械式练习熟练，做到定形，然后再将所有的实战式进行战式转换的练习——即将各种实战式在运动中进行变化调整的训练，在进行此种训练的时候，会无意之中将一些招式不自觉地运用出来，比如一些劈、撩、横等技术动作，这些动作在此阶段暂时需要控制，不要让它们发挥，只要心中有这种意识就可以。

一百一十一课　一百一十二课

腕部练习

第一节：活腕练习

活腕练习主要是练习腕部松活柔韧之劲，练习主要有内旋、外旋、内旋外绕、外旋内绕这四种方法来进行。

因为双短钎是两手的行为，所以左手的能力相当关键，故而在训练中，需要经常性的单独加

强对左手的强化训练。

内旋：握钎前伸，手腕将钎向内做循环不断的圆运动。

外旋：握钎前伸，手腕将钎向外做循环不断的圆运动。

内旋外绕：握钎前伸，先将短钎内旋一周，然后顺着内旋之势将短钎以与地面略微垂直的角度向后圆弧运行、然后顺圆弧之势，向下、向前、向上做一个圆运动，然后再顺着这个圆的势将短钎顺势内旋，重新开始。

外旋内绕：握钎前伸，先将钎外旋一周，然后顺着外旋之势将短钎以与地面略微垂直的角度向后圆弧运行，然后顺着圆弧之势，向下、向前、向上做一个圆运动，然后再顺着这个圆的势将短钎顺势外旋，从新开始。

第二节：脆腕三钎

脆腕三钎乃横撩劈这三个钎法，要求快速活脆，打完之后快速回复原状，重新开始。反复训练。

训练安排

两节课的时间，在安排上，首先第一节课的学习主要是将实战架势先做到心中有数，并且在动作上可以完全掌握，具备了徒手的基础，实战架势的掌握应该是相当快，在掌握实战架势之后，就是将揉钎练习熟练掌握，至少是手感、指感上要好、要有具体而强烈的感觉。

第二节课则是将脆腕三钎练习纯熟，没有其它要求，只要脆快即可，手腕如果不活、如果没有揉开，是无法脆快的。

一百一十三课　一百一十四课

定位基础技术练习

第一节：背钎左右横扫、斜劈

第二节：砸劈连环

持钎式随意。

先以双腿开立式进行砸、劈的连环训练。

然后以实战式进行砸、劈的连环训练，

第三节：砸劈扫连环

持钎式随意。

先以双脚开立式站立，进行技术训练。

再以实战式进行技术训练，加以转身技术。

在训练中，要将身形随动上下起伏。

此例练习的关键之处在于一要连贯紧密，再就是要力透钎尖，然后是要保持整体的间架不散，尤其是下沉之时，另外就是双手打开的幅度要松要活，尤其是腋部一定要松撑打开。

第四节：砸劈扫撩连环

次训练，与上一节的训练基本相同，只不过在技术动作中加上了一个撩的动作。

第五节：刺·抽

力量一定要透到钎尖，

短钎的刺法分为三种手形：

1. 俯手刺　　2. 仰手刺　　3. 正手刺

多角度刺

1. 俯手上抛刺　　2. 俯手高位内斜平刺　　3. 俯手下刺
4. 仰手上抛刺　　5. 仰手高位外斜平刺　　6. 仰手下刺
7. 仰手上钻　　8. 正手前刺

抽缩法

抽缩的方法主要在于使自己的持钎手在实战中，能够快速异常的避开对手瞬间对自己手腕部的攻击，并且可以快速的利用抽缩所产生的反弹力进行瞬间反击。

1. 外侧抽缩：双手前后持钎对敌，突然将前手钎向后抽缩于身体外侧，以避开对手对我前手的突然攻击。

2. 内侧抽缩：双手前后持钎对敌，突然将前手钎向后抽缩于身体内侧，以避开对手对我前手的突然攻击。

3. 抽缩背钎：双手前后持钎，突然将前手抽缩而回，将钎背于右臂之上，左手亦同时背钎，同时前脚向后撤步，此抽缩的作用在于将兵器的距离突然变化，为自己更加有效的打击敌人作了更好的准备。

∘∘∘ 训 练 安 排 ∘∘∘

所有挥击性的技术训练安排在第一节课内，刺与抽的训练安排在第二节课内。

时间以及任务比较重，因为第一节课的动作还是比较多的，而且要将气势速度力量全部到位，也不是十分轻松。

一百一十五课　一百一十六课

揉 钎 训 练

为什么叫揉？

因为揉是将整体全部揉为一体，也称之为“揉开技术”，使短钎、身法、步法等等以及技术的配合全部揉合为一，使得自己的技术发挥更加顺畅更加完美，就好比揉面团，不揉，能够成为一体吗？

揉钎的训练关键在于不将钎法发出，而是仅凭身法步法运动，将钎与整体融合为一，在身步快速的运做之中，将钎法的运用暗中隐含，但不将其完全发出。

揉钎是钎法训练中一个大的关键，没有揉钎的练习，在日后的钎法之中。就会显得有些僵滞，动作的发挥也会受到影响，虽然通过长期的磨练，就是不通过揉钎也可以将钎法修炼成功，但那需要太长的时间，如果你利用了揉钎的训练，在极短的时间之内你就可以将钎法很快的掌握，并且还可以达到一个相当不错的水准。所以揉钎之重要性，不可忽略。

训练安排

揉钎的重要性相当的大，绝对不可有一丝一毫的疏忽，否则，我也不会将其安排为两个课时。

揉的重要性，在上面已经写的很清楚，相信大家心里也都明白，所以，对于揉钎我不想多说些什么，只说一句话：努力练习，努力参悟。

一百一十七课　一百一十八课

综合旋变击杀

综合旋变击杀的训练，要按照群战五法真诀的要求拉进行，在揉钎的基础之上将钎法发出，训练之中要将群战与单打的两种状态统统进行训练，在 04 年 5 月版的面训实录光盘中的双短钎演示中，个子比较高头发比较长的学生进行的是群战钎法，而另一名学生进行的则主要是单打式的钎法。

训练安排

综合训练的重要性，应该不用多说，希望能够练出自己的风格。

不设课时

打击实物

许多人都没有打物体的条件，不过，打物体是一定要进行的，前面战鞭训练中就已经提到了如何寻找机会打击实物的问题，所以，希望大家能够尽量的去寻找实物：冷兵打击实物就好比徒手打击沙袋、打击脚靶一样，需要经常性的进行感觉。

在面授中我们打击的木桩，一开始都是先打一根，然后回逐步过渡到数根，再然后还会进行S战穿打木桩。

在打击木桩的过程中，老师会不断地诱导学生提高打击频率以及打击的反应，会利用特殊的方式在两三天之内就使学生的瞬间启动攻击能力、瞬间变向能力、瞬间反应能力等达到一个绝对短兵高手的状态（当然，这是一种瞬间的短时间内快速刺激而出的一种状态，如果状态出来以后，就停止不再训练，这种瞬间提升的高手状态会很快消失，不过如果能够坚持一两个星期的长期训练，这种状态就会成为固定的身体习惯、身体本能）。

不设课时

对 抗 训 练

对抗训练力求安全。

这是兵器搏杀对抗的必须要求。

武器尽量使用有保护措施的兵器。

在有保护措施的前提下，尽量打出技术、打出气势、打出杀气、打出狠劲、打出街头状态。

在对抗训练的早期阶段，先将气势速度力量打出，消除出手的犹豫现象，尽量使出手果断，尽量将所有掌握的动作在有对手干扰的情况下突击发挥（当然，这不表示蛮干，不表示不要技术，还是需要以技术为基础支持，但是目前对抗，技术暂时放在第二位，但千万不要极左极右）。

在早期阶段的效果达标之后，就要将技术上加强，使技术与早期对抗阶段训练的内容有效的结合起来。

在有条件的情况下，多进行一对多的对抗，操起兵器的战斗基本上都是群战。

不设立课时的内容，只有在平日里有机会就进行训练，对于打击实物，自己寻找物体，或者自己在家中制作一些木桩进行击打等，都是可以的。

伙伴对抗嘛，就只有看自己的朋友中是不是由这么一群爱好者了。

OOO短钎小结OOO

短钎的练习不仅只是兵器练习的内容，而且还对手法的提高有绝对的帮助，因为短钎的练习可以按照米字原理来进行组合。

在练习中，左手的问题一定要先解决，对于活腕的训练要特别注意左手的练习，脆腕三钎、以及后面的刺法、具体定位刀法练习等内容要以左手多加练习，当左手的运动有收效之后，就可以将右手与左手结合起来进行训练。

练习一段时间之后，如果有条件就要持有保护措施的柔软兵器与伙伴进行对打，将技术在实战中发挥，如果没有伙伴，就一定要多加练习假想对敌的击影训练，并且要多打实物，比如木桩或沙袋等物体，也可以持短钎击打移动的物体，比如让你的家人用一根长的竹竿，在竿的一头拴一个不太大的物体，与你保持一定的距离，你对其进行攻击或防守反击，在以防守反击的感觉进行时，要让家人将物体向你挥动，然后你再对其进行反击。这是一种相当不错的方法，希望你一

定要说动你的家人帮助你，对于不喜欢你练武的家人，你可以将这种练习说成是一种游戏，可以将其说成是一种很好的健身练习，如果实在是没有人可以帮助你，我只能希望你自己勤加苦练，尤其是假想的对敌训练，在以后有实战的机会时，再进行实战的打斗，但一开始肯定不要幻想自己的厉害程度，因为你的应变能力，突然发动攻击能力，实战场上的变化能力等都没有在实践中得到过有力的自我优化以及自我证明。所以不要抱着比试的心理，而要抱着学习训练的心理去进行。

狂飙旋变功夫 su xiao jiao cai 17 小刀

十七大课 疾速隐踪刀

狂飙小刀又称之为“疾速隐踪刀”，因其小，速度必须快，因其小，其形必须隐蔽，而这些，却恰恰是小刀术所必须的要求。

狂飙的小刀一般都是采用日常生活中常见的水果刀，水果刀随处可见，在客车上，在客厅中，在皮包中，都可以随手而得，但刀具的运用，一定要在歹徒正在对你实施伤害抢劫并且对你的生命产生威胁的时候，才可以使用，否则是要负相关的法律责任，请所有喜爱刀子的朋友注意。

练习小刀，必须将手指手掌灵活，必须使指感敏感灵巧，以使得小刀的运用突发、瞬动、灵变。

一百一十九课至一百二十八课（共计十课）

技 术 训 练

第一节：持 刀 式

小刀的持刀要求松活，尤其是手指要柔韧活脆，小刀的持刀一般都是正持刀。

第二节：揉腕练习

只有将腕子揉开，才可以使其具备快速运动的脆劲的能力，揉腕的方式是参考双短钎的方式，在狂飙功夫中，揉，是一个非常关键的训练步骤。

第三节：云 刀

云刀的练习是小刀术练习中快速提高小刀活变灵敏的绝好方法之一，练习云刀之时一定要将另外一只手臂一起随着云刀的动作互动，这样才能够将小刀的灵敏练习出来。

要点：1. 关键在于云刀的动作要连贯、紧密，后手的互动要有韧性。2. 在刀法运行之时，一定要力透刀尖，不要仅仅只是将力作用在刀身。3. 在运刀之时，一定要将手腕的抖腕动作快速的运用出来。力争在速度上占据主动与优势。

第四节：刺法专练

小刀术的刺法要快速灵巧，出刀要刁钻，角度要瞬变，而且要多变，关键在于手法的弹抖以及手法的快速螺旋转变。

小刀术的刺法变化是在三个手法动作之中完成，正手刺，俯手刺以及仰手刺这三个手法。

正手前刺：站好右式，将前手向前弹射而出，手法不要打直，在接触目标的一刹那，要将手腕瞬间一点，就仿佛我们在打箭拳时的手腕动作一般，以将力放透，注意，手腕的运行要有主动状态，刺到位之后，立即弹回。

俯手前刺：站好实战式，将手腕突然内旋，并借助这股旋力将整个手臂向前带出，同时大手臂也向前抖撞，注意小刀的俯手刺一定要螺旋而出，不要在刺击之前就将手法 摆成俯手状态，而且在刺击到位的瞬间要正好是手法螺旋到位的同时。在刺击到位之后，立即将手法弹回。

仰手前刺：站好实战式，出刀依然如俯手刺一样，利用手法的螺旋将刀法刺出，快速而敏捷，要在正好刺击到位的瞬间也是手法螺旋到位的同时，刺击到位后立即弹回。

在定位的三种刺法都掌握了之后，就要进行步法小幅度突进瞬退的多角度刺

要点，多角度的刺击，一定要快速，关键有两点，其中之一，在于螺旋的带动，要利用螺旋

的状态以及强烈的弹性将手法快速的运行，另外之一就是手法运作以后，收弹而回的距离一定要小，仅仅只能收回一小半的距离，几乎一个小手臂的长度都不要有，这样，在速度上就会无形中提高数倍。角度的转折变化要多样。在练习中可以自己自由的发挥和创意，比如第一刀可以向外侧刺，然后瞬间转向内侧，再转向正前方，也可以将高度作一些调整，比如第一刀仰手外刺咽喉位置，第二刀就俯手内刺小腹高度，在第三刀时又刺向了心坎或咽喉部位，这样通过不断变化的练习，你的刀法水准就会很快的提高。

挑刀

挑刀的动作是从仰手刺中延伸而来，效果非常好，尤其在逼近对手挑刺对手的下颌或胸腹或挑刺对手的胳膊时。

第五节：抽 刀

抽刀的动作要好似触电一般的将手法快速抽缩而回。要注意的是，抽缩而回简单而容易，但要将启动的速度达到触电而回的状态就不是一件容易的事了，而且抽缩而回之后还要将动作的整体状态保持向前顶冲的积极状态就不是一件容易的事了。所以练习抽缩，包括其它的所有技术也是如此——一定不要仅仅就是以外形为评定自己正确与否的标准，一定要从内质着手。

外侧抽缩

站好实战式，将小刀瞬间向后抽缩而回，，同时手法内旋，由身体外侧路线缩回，但距离一定不可以太大，只要抽缩回一小半距离就可以。

内侧抽缩

亦如外侧抽缩，只是将手法外旋而已。

顺圆抽缩

将小刀抽缩之后，立即顺着抽缩的路线圆弧运行，比如外侧抽缩， 我们在手法从外侧抽缩而回之后，立即将手法顺着向外的一个圆弧运行，然后利用这个圆弧，将刀向前继续运行，向内侧的抽缩也是如此方式。

举一个实战的例子，双方手持小刀相对，对手突然向我手腕发动攻击，我迅速将手法抽缩而回，并迅速顺抽缩之势，将手法从右侧方圆弧而过，快速的反击对手的手腕。

第六节：下划刀

第六节：下划刀

下划刀的运用主要是应付对手对我下方的攻击，下划刀有向内的下划刀以及向外的下划刀，我们先从向内的下划刀学起。

划刀的讲解示范，我们以实战示例来进行讲解示范。

内下划：持刀与对手相对，对手突向我小腹刺来，我迅速将位置让开，同时将刀向内划击对手的手腕，然后顺圆弧的划势，顺势向对方的大手臂上再次划击，然后根据两记划刀的效果再决定下一步的动作，如果距离以及时机良好，可以将第二下划刀，直接作用于歹徒的颈动脉。

除了在划刀之后的顺势划击之外，划刀之后，还可以将刀直接反向划击。

外下划：持刀与对手相对，对手突然向我小腹刺来，我迅速让位，同时将刀向外划击对手的手腕，然后顺圆弧的划势，瞬时向对手的大手臂上再次划击，然后根据两次划击的效果再决定下一步的动作，如果距离以及时机良好，可以将第二下的划击动作直接作用于歹徒的颈部。

亦可以在划刀之后，将刀反向划击。

第七节：截刀

截刀的动作与下划刀相反，是在上方以及身体中位地段进行的一种拦截式刀法。

截刀分为

内截刀

外截刀

这两式刀法的讲解我们仍然按照实战示例来进行示范。

第八节：劈 撩

小刀的劈，一般都比较小幅度，在练习中最好配合步法身法进行训练。

内劈：实战式站好，将前手快速的起手，随即将前脚向前斜方扣进，同时将刀向左劈击，迅速循圆收刀，并将后脚向前脚后方旋撤，同时整体亦旋转变为面向左侧方，手法也回复成右手在前的持刀状态，注意，小刀的出手一定要小，运行幅度也不能太大，要迅速而隐蔽，整体的运行一定要相当的灵活，小刀靠的就是出手的快与隐蔽以及身步的迅捷变化，灵动瞬变。

外劈：外劈的动作亦如内劈一般要求速度以及身步的灵变，实战式站好，后脚准备斜进上步，并开始启动，同时前手刀也开始启动，后脚瞬间向前斜进上步，同时前手向右侧外劈，外劈之后，步法以及整体的运作可以将刀顺圆收之后，将前脚向前进步逼进对手，同时外劈刀收刀之后亦向对手逼指而进，也可以在收刀之时，将前脚向后脚的后方旋撤，同时前手刀也顺势收回于身胯右侧，左手在前。

大劈：小刀术中居然也会有大劈，这没有身么可以奇怪的，但小刀术的大劈与其它刀法的大劈并不一样，因为它无法利用大劈之势来将自己的威风打出，它所能作到的只是将大劈动作在运行之中突然的将大劈打出，使对手在意想不到的情况下受到攻击，但大劈的运力要求与长刀或短刀的要求不同，小刀的运力要求只要你利用大劈的突击、出奇之势将刀尖快速的作用于对手。

内撩

外撩

内外撩的动作可大可小，视情况需要，在练习之时不要拘束。

---- 训练实例 ----

技术的训练安排十个课时，具体安排如下
第一节课练习持刀式、揉腕以及云刀的内容。
第二节课至第五节课练习刺法专练以及挑刀。
第六节课练习抽刀内容。
第七、第八节课练习下划刀以及截刀训练。
第九至第十节课练习劈撩的内容。

一百二十九课至一百三十三课（计五个课时）

活 步 训 练

第一节：揉 刀

揉刀其实就是将身步与手法的早期磨合运动将身法步势按照与敌搏杀的状态来进行，手中的刀只以手法进行运动，将所有刀技隐含其中，有运刀的状态与感觉，但就是不将刀法发出，这就是揉刀，在揉刀进行了一两天之后，就要将刀法逐步的附带着发出一些，然后逐步逐步的将到技全部发挥。

第二节：随机综合

在揉刀的基础之上，将所有刀技发出，以群战的五法真诀为具体运行指导进行综合的练习，朋友们可以参看面训实录光盘中的小刀术演示，借以为学练的范例。

---- 训练安排 ----

五个课时安排如下
揉刀训练安排三个课时
随机综合训练安排两个课时。

本 课 小 结

小刀术的运用与练习关键是灵巧、快速、隐蔽、出其不意，要求身步配合要灵活，但往往许多人在练习小刀术时灵巧有余，气势不够，因为小刀小，要快速而灵活，所以许多的朋友就忽略了大气的状态，其实越是小的兵器，越是需要你的恢弘气势，将整体要撑开，要饱满，不要因为追求灵而变成了小气，不要贪图快，而忽略了凝重。

具体的技术练习要一式一式的进行，每一个动作都要反复的进行，在所有的技术都掌握了之后，就要全力训练综合随机的练习，在以后的训练中，也只需要练习综合的训练即可，对于单式的训练，偶尔的复习便可以了。

不仅是小刀术如此，**所有的冷兵技术都是如此安排，全部掌握之后，就只需要进行综合的训练即可。**

=== 街 斗 原 理 ***===***

也许有人要问，这街斗还有原理？

是的，街斗必须有一个原理指导思想来指挥自己在街斗中的所有行为。

所有没有经历过街斗的朋友、所有街斗次数很少的朋友，将街斗原理熟记于心，尤其重要。

街斗的原理很简单，一句话————

“街斗就是打架，打得过就打，打不过就跑，放开思想，不要局限于功夫，学会奸诈的打架。”

=== 打 架（街斗）要义 ***===***

打架要义是打架原理的延伸补充

可以的情况下，在街斗中想尽一切办法，解决对手；

在安全系数不高的情况下，在街斗中想尽一切办法，使自己安全脱身；

在瞬息万变毫无定数的街斗中，不要完全依赖和完全依靠所练习的功夫技术，要学会使用功夫以外的东西。

必须面对的打架，内心一定要将自己变得奸诈，光明磊落只会使自己吃亏；

偷袭虽然不够坦荡，但在打架中却很实在。地痞流氓经常干掉武术高手，用的就是偷袭；

功夫对于打架是一定需要的，排除功夫技术的街斗好手，多不长久，没有技术支持的打架高手，遇见具备高水准功夫技术支持的打架高手，绝对死定；

一个没有功夫技术支持的打架高手，遇见一群没有功夫、水平不高、但是敢于玩命、不顾一切冲杀的众多对手，几乎百分之百都是完蛋，虽然也有个别，但那绝对是偶然，倒下却是必然；

一个有功夫技术支持的打架高手，遇见上述这样的一群众多对手，胜出是必然的，倒下却是偶然；

打架中要养成本能决断的能力，一切决断不要经过大脑具体的思维考虑，只要本能下意识的决断。这种近于武断的不冷静，仅仅只是心念的一动，却是街斗中最重要的心理方式；

思想有顾虑、思前顾后，最好趁早离开，此架不打为妙，没有本能的决断，而是心理冷静的瞻前顾后，这样一种心态，面对狂热的暴躁的对手，大大的不妙。

打架要明智，要清楚的知道自己今天的状态，清除的知道自己是否有心理障碍，假如不具备开战的条件，就应该理智的终止自己的行为。

功夫练得好的人，一定要经历数场真正野蛮的打架，才可以将功夫真正的运用好。经常打架的人，也一定要将功夫技术练成本能，才可以在打架中将功夫技术真正运用出来。

打架的胜负乃多种元素决定，而非仅靠功夫或仅靠手段或仅靠人多，打架的胜出是多个条件下的产物。心态要狠、要不计后果的出手、手段要辣、要多变、打斗技术要丰富，头脑要活、决断要快、说打就打、说走就走、没有顾虑、各种武器的运用要娴熟等等都是打架胜出的各种条件。

在双方打开以后，心中如果还有顾虑，就要立即决定走人，稍一延误，恐怕就会受其伤害。

打架在大多数的时候，都是动家伙，因此，对于武器的训练，尤其是作为一个练武者而言，特别重要。

一对一的训练不能够松懈，当对方人数众多，无法应付，应该当机立断走脱，眼前亏是绝对不能吃的，待脱身之后，再回过头来，将对方一个一个的收拾，此法对于当地的打架比较有用，但自身还必须要具备一定的群体实力，永远的单枪匹马总是会防不胜防。

一打多需要勇气，其次才是技术支持，所以对于勇气杀心的训练要强化，对技术要强化。

在任何时候，只要是发生争吵，无论当前的情况怎样，都要做好打架的准备，在心里要有一种思想——动嘴代表打架的开始。

在任何可能会发生动手的情况下，随时准备动用武器，随时准备利用一切可用的物体或力量。

打架之前，眼睛的余光看着对方即可，必须同时注意观察周围的环境，什么地方比较好脱身，什么地方有武器，什么地方人多，对方人多时的站立位置以及自己的站立位置等等都要在眼睛随便瞄一下，就做到心中有数。这个时间不能长，最多也就一秒两秒的时间。

任何时候，对任何有可能会发生争执的人，都要认为对方身上携带有武器。

在打架中，对于任何拖、劝自己的人，一律打不留情，不要纠缠、不要过意不去，这种人就是该打，将他打开一边去，才可以使自己更加的灵活步法，才可以使自己更加的灵活移动，才可以使活动的空间更加的有利于自己。

假如围观群众很多，自己面对无论是一个还是众多对手时，只要是自己需要的空间，无论这个空间是站着多少个围观的看热闹群众，你都一律冲过去，只有气势杀气速度力量到位，这帮看热闹的人才会吓得赶紧闪开，否则他们是不会让开位置的，所以，在打

架中，不要去顾及周围的观看者，不要受他们无形中的制约，只能考虑自己的移动空间。

在面对众多对手的时候，眼睛一定要扫视到对方的双脚，通过双脚，可以很有效的激起你因为距离的逼近而产生的紧张状态。——试试看，眼睛只盯着人的上半身，对敌人逼近的距离紧张感是不如将眼睛的余光扫视对方双脚的。——要善于利用你眼睛的余光，

在身边带有家人的时候，遇见事情尽量忍耐，带着家人打架，是绝对不明智的，除非事情逼到非动手不可的地步。但这里所说的“地步”指的并不是你自己的忍耐限度，而是在客观事实上假如你不动手，你的家人就会遭受绝对的身体伤害，在这样一种情况下，才可以使自己快速的动手。在一般的情况下，只要有家人在边上，一般的辱骂或是吃一些小亏（哪怕是稍微大一些的亏），都要尽量忍让，因为动起手来，难免伤到家人，尤其是带着小孩的时候。

不要因为一点小事或一点小小的面子动手打架。往往因为打架而打出大事的起因，都是一些说不上口的小事。

练武人动手，不打则已，真打则出手的杀伤力肯定是让人受不了，所以尽量忍让，尽量不要因为小事伤害别人。因为在伤害别人的同时，也给自己增添了更大的麻烦。

对于不经常打架的人，应该学会在面对突如其来的争吵时，在对方突然逼到你面前时，要养成瞬间警觉，猝然紧张的状态，哪怕摆成格斗式，也是非常正常的，不要去考虑街斗高手所说的——打架不要有形，不要考虑架势的问题。这些话，是针对经常打架的人而言，但对于没有打架经验的人来说，这却是必要的。为什么部队警察等格斗术，都要在摆开架势的时候，教官或者教材中都会有一句“准备格斗”？！这就是针对没有打架经验的人而言，这样你在瞬间摆开架势时心里养成一个习惯----默念“准备格斗”，

而只要这句话在心中默念出来，至少你不会受到对方在你正面发起的突然攻击的伤害。

在具备了一定的打架经验基础之后，你自然而然的会将自己的临战状态进行改变，而这种改变都是在你不知不觉中进行的。所以，对于一个没有经历过打架，或打架确实很少的人而言，在一开始还是犹如“惊弓之鸟”一般的为好。

=== 杀心训练 ***===***

杀心的重要性，在街斗要义中已经很明确的表达，现在，我们就要进行杀心的训练。

杀心，就是具备杀人的心，杀心与狠劲是不同的，有的人打人很狠，但有的人打人杀心很重，这是两个不同的概念。

要训练杀心，先得训练胆量，先有胆量，才可以进入杀心状态，胆量的训练有许多种，目前

社会上流行的一般都是以阴暗恐怖的地方来增加人的胆量，但狂飙认为这并不能训练出一个人在社会打斗中敢于面对众多对手的胆量，因为你就是在阴暗中的胆量再大，也只能证明你不惧怕黑暗、不惧怕虚幻的鬼魂，但是有一个最重要的东西你忽略了，那就是人。你练习了很长时间的胆量，结果在遇见众多对手的时候，你还是害怕，最终，你还是没有脱离怕人。

所以，胆量的训练就需要特殊的练习方式，狂飙的胆量训练有自己的特殊训练方法，在进行单独应对人的胆量训练之前，我们还要进行阴暗恐怖的刺激训练，大家不禁要问，你前面不是说这种训练并不能将胆量训练出来吗？为什么现在又要进行这种训练？岂不是自相矛盾？

其实大家有所不知，阴暗恐怖刺激的训练的确是无法完全的将应对于人的胆量训练出来，但是阴暗恐怖刺激的训练，却可以最有效的将你的打斗气势激发出来，并且对于自身的胆量还是有一定的帮助的，好，下面我们就进行

一：阴恐刺激法

阴恐刺激的训练就是将阴森恐怖的地方用来进行自我的潜在气势训练，利用阴恐之地来激发出自己的潜能，尤其是可以在第二步的训练中将这些全部激发出来，可以最大限度的发挥你日后打斗中需要的打斗气势。

具体的训练很简单，首先，选一个比较阴森的地方，将自己置身其中，先意想自己非常害怕，仿佛周围有无数的鬼魅出现，你感到害怕的周身颤抖，这时，第一步就已经练习成功，注意，在这一步训练中，一定要将自己的感情酝酿好，即使你是一个对阴森恐怖地方不害怕的人，也要将自己的心理酝酿成非常害怕的状态，要有一种仿佛真的面临着生死的威胁。当感到自己已经是十分的害怕，并且接近于浑身颤抖时，就可以进入第二步的训练，在第二步中，要将由于害怕而产生的颤抖转化为嘶吼，因为你已经好象感觉到无数的鬼魅向你逼来，仿佛是要将你抓走似的，此时你就会有一种将要亡命的感觉，而几乎所有的动物在即将失去生命之前都会做垂死挣扎，而往往在临死前的挣扎是最具有力度的，也是最具有一种无法言说的疯狂野性。所以，在此时你一定要将自己的状态调整为求取生存时的疯狂嘶吼。此时，可以将自己的一些技术动作微微的加一点上去，以配合自己的疯狂嘶吼，这是一种面临死亡威胁的疯狂而失常的状态。

二：忘我无己身激发

在具备上一节的基础之上，就要将求取生存时疯狂的嘶吼转化为疯狂的撕扑，要忘记自我的存在，心中只有杀！杀！！杀！！！此时要将自己所有修炼的技法全部发挥，只要需要，就全都用上。动作要有力量速度与狠劲。因为你不杀光这些鬼魅，它们就会把你杀死，此时之状态，不是你死就是我亡，要有逆我者死、挡我者亡的气势。

当这一步练习比较到位之后，就要将此种疯狂的状态改变，要进行一种大气的压制性状态，就好象在练习中，你已经不再是一个胆小的受逼迫而被迫反抗的人了，那么你是谁呢？你是钟馗，专门捉鬼的钟馗，有着一股无比的霸气和大气以及浩然的正气，原先在你眼中是那么可怕恐怖的鬼魅，如今却已经变得如此藐小，是如此的令人痛恨，你又是以一种如此的杀气、霸气、正气来将这些鬼魅收拾干净。

通过这两个步骤的训练，日后所需要的打斗气势，已经基本修炼到家，所需要的就是在实战中检验了。当气势训练完毕，就可以进入下面胆量的训练——

人群实地应激法

人群实地应激法的训练其实与前两节的练习方式以及进展安排都是一样的，所不同的是前面的练习可以将动作打出来，而在这却只能是心理的活动。

练习的开始也是与阴恐刺激法一样，先在大街上寻找一批身强体壮的人作为练习的对象，想象他们都是你的对手，他们就是来找你麻烦的，你呢，要在心理上仿佛自己是一头被猎人围住的狼，面对死亡的威胁，你倍感恐惧，于是你害怕的几乎浑身颤抖。在达到这一步之后，就可以进入后面的求取生存时疯狂的撕扑了，在这用不着进行嘶吼训练，要在心理面感觉好像自己真的就要进行撕扑时则放弃意念。另外在意想时可以加上对于对付群攻的技术意念，至于群攻的技战术，在其它版块中有具体的讲解。

如果感到群敌，让你感到不安，你就先选择一个人，但选择一个人的时候，不要使自己害怕，而是要在心里有一种你是专门前去找这个人碴的，要以一种教训这个小子的心态进行内心假想训练。

如果能够训练成一发现目标，自己内心就会立即零秒状态之内兴奋起来，就仿佛狮子老虎见到猎物那样的兴奋，如果练成这一步，就可以进行面对群敌的胆量训练

切记不要因此而发生打斗事故，要把握分寸。

心理动态杀心

胆量是出来了，那么杀心呢？

以前人的杀心是上街找人打架，通过实地的感受训练来完善自己的杀心以及技术。但我们生活在新时代，这一些违背法律的事情，我们绝对不可以去做。那么应该如何呢？前人们还有一种训练方法——杀生！就是养上一群动物，比如鸡鸭狗牛猪等有生命的动物，然后再进行宰杀，以及其残忍的方式进行宰杀，比如鸡的生命终结全部得掐死，或者用脚踩住鸡的脖子，但不把它踩死，用手将鸡的大腿硬生生的折断，然后再将翅膀折断，然后再将鸡脖子慢慢的扭断，嘴里还要发出冷笑或很愉快的笑声等，不过这种方法，在现今社会看来，没有必要，于一个人在社会上生存交往没有好处，不利于于社会相处、不利于与人交往，所以，我们还是淘汰这些训练方式，改换成为心理动态的杀心训练。

心理动态杀心的训练，需要以器械来训练——短刀。

单手持刀，向前斜划对方手腕（假想对敌），瞬间将刀变化为外划刀，划开对方颈动脉，步法立即追进，短刀瞬间划向对方另一侧颈动脉，划刀收回，立即捅向对方心脏，刺刀收回，另一手抓住对方头发，拉向自己下方，短刀向对方颈部猛烈的反复割划，仿佛割鸡脖子一般。

出刀之时的心理意念：第一刀快速结束之时，第二刀要更快，刀子划向对方颈动脉时，要心中用意，手上用力，用力将刀子划进对方动脉深处，刀子切的要深，刀子收回之时，要意向对方的鲜血喷溅而出，但你的心中只有更加的杀意浓重，继续跟进再补上一刀，仍然心中用意手上用力，用力将刀子划进对方动脉深处，刀子切的要深，收刀之时，依然想象对手的鲜血喷溅而出，但鲜血给你的只有更加的刺激，更加的杀意浓重，随即跟上向对方的心脏再狠狠的刺进一刀，心脏的一刀结束，杀心已经控制不住，狠狠地抓住敌人的头发，将刀子深深的割划着敌人的颈部。连续割划数刀之后，恢复原有状态要慢，不要过快的恢复正常状态。

反复的进行训练，对于杀心的状态会有明新的改观。成功的关键主要在于训练时的心理意念状态要浓厚。

☆ 警 要 提 醒: ☆

次训练仅仅只为训练武术修炼必须之杀心而用，绝对不可以在真实的打斗中，发生过激的杀手行为。必须遵守法律的条例。

当杀心有明显的感觉时，就要将杀心训练暂时告一段落，以免练习过多，而将杀心练成过激的嗜杀魔性，杀心的训练是为了应付以后将有可能面对的凶恶歹徒而准备，只要具备即可。这就像一个我们国家的核武器一般，我们从不主张也不主动去使用，但我们不能没有，只要敌人对我们发动超越我们极限的攻击，我们就要立即还以颜色。

以上的所有训练都是心理的训练，都是一个人的思想意念在训练，说难听点，就是一个人在想象，自己一个人在模拟实际打斗时的心理感觉，经过反复训练强化，可以在日后真正遇见街头恶战时将其发挥。

但是总是心理上的训练，还是无法全部代替真正的实战格斗的效果。所以，只要你是真正遇见了街头抢劫活其他的犯罪事实，就一定要果断的出手，见义勇为，只要不超越法律的界限，不要防卫过当就可以。

浙江的狂飙弟子许晓峰，在去宁波的汽车上，遇见五名盗窃分子，结果小许以熟练的贴身立体格斗术瞬间将所有盗窃者打倒，后来受到慈溪日报以及其它报纸的宣传与报道。这就是防卫正当。

＝＝＝ 街斗杀招 ***＝＝＝***

对于街斗中的杀招，其实完全没有必要再写，也的确没有什么具体的杀招可以写，写的多了，你也无法记住，给你一百招，在实战时你用哪一招？肯定发晕。

所以，不要再安排一些技术，主要的是思想——

街斗的杀招？什么是杀招？杀招就是可以置敌人于残、亡的技术，而要置敌人残废、致命，就必须打要害，因此，建立在打击要害之上的招数，就是所谓的杀招。

狂飙旋变功夫中的技术打法基本上都是建立在打击要害基础之上的技法，因此这些技术都可以作为街斗杀招运用，另外就是冷兵器的每一招都是杀招。

除了不再具体安排什么死板的招法之外，在杀招特训中，倒是要特别突出一个训练思想：

杀招的技术训练并不要特别迷信，在此时，最关键的就是心态——在任何时候，都要增强打击要害的意识，让打击要害得意识成为本能。

曾经有一个国家级的散手裁判问我，狂飙的打裆技术有哪些？——因为他在无限制深造过几个月，对于无限制打裆以及打击其它要害部位的规定动作很有兴趣。但是我告诉他，狂飙打击要害的动作技术非常多，也很有自己的打法风格，但是，狂飙的层次绝对不是建立在一招一式的死板功夫上，狂飙建立的是质量。打击要害，最关键的是增强和保持强烈的打击要害意识，然后才是配合我们修炼的一些具体技法，狂飙的每一个学生在实施具体技术动作时都不一样，但每一个人的打击要害意识都非常强烈，而且每一个人打击要害技术的动作都出其不意、快速无踪。

这就是狂飙的特点，从不将一些规定动作放在武学修炼的最终端，说招论招纸上兵、本能运

禍化干法。这个裁判听后很感兴趣，当即进行了观摩与交流，后心悦诚服，进驻狂飙武术馆进修了四个月（此人现在南方沿海城市开设武馆，考虑其招生，故不写其姓名，见谅！）

＝＝＝ 街斗经验 ***＝＝＝***

街斗经验包含街斗必须打法，在街斗权威的版块中，同属于一栏。

在这一栏中，主要讲解一些狂飙学员毕业以后，反馈回来的街斗情况，给大家分析分析，使得大家也好从中吸取一些必要的经验与养分。

第一例 押车事件 时间 02年7、8月份 当事人 周木军

周木军，又名周军，江苏溧阳人。乃原“百花武学”毕业学员，毕业后从事保镖职业。

一日单位一批重要物资需紧急运往外地，此批物品及其重要，于是周军担当起押车重任。

果然在路过一偏僻路段时，远远的就看见一群地痞混混手持钢管等武器拦在路中，周军意识到是遇见拦路虎了，他很沉着的对司机说“减速，当我跳下车开打的时候，看我手势，你就把车向前开，到前面等我。”

在将近这群人时，一大帮混混已经开始大声地嚷嚷，喊着停车停车。就在此时，周军突然打开车门，在车还没有停稳时，一下子跳出车，抽出随身携带的狂飙战鞭，冲进人群就打。

一帮混混大概没有想到这个突然的大反常规的举动，一下子全部慌了神，瞬间就被周军一个劈鞭打在其中一人手上，这个人手中的武器当即掉在地上，另一手抓住这只手，嘴里痛苦的狂叫着蹲在地上，估计手腕肯定是断了。周军顺劈鞭的收鞭之势瞬间变向打出一个撩鞭，又打在另一名混混的手腕上，这名混混的反应与前一名混混一摸一样，痛苦哀号，手爪断裂。周军得势不饶人，继续在人群中冲突抽杀，众多混混大概是被周军这股气势以及勇猛的鞭法吓坏了，一个个都向旁边逃窜，这时车子已经顺着周军的手势开到了前面，周军看到车子已过，也不愿恋战，撇下一群混混，以最快的速度上了车，扬长而去。

从这个战例来看，这时一个非常成功的例子。首先在发现问题的时候，周军异常冷静沉着，将车子的行动安排的非常妥当。假如车子不配合，没了主意，这一场架也许会有不确定情况发生。

另外就是周军的行动非常突然，出乎所有混混的意料之外，打了对方一个措手不及，如果把车停下来停稳了，与混混们理论一番，然后再开打，结局会非常糟糕，因为首先在气势上对方会越来越嚣张，其次由于鞭子的使用距离不适应近距以及贴身的距离战斗，所以这场架的开局非常好。最后就是速战速决，打完就走，决不恋战。在外地，对方又是一群混混，打完了一定要快速离开，而且对方已经被打怕，再加上出手的目的不是消灭对方，而是为了使自己更快更安全的离开，所以周军在事件的处理方式上处理的相当不错。

第二例 停车场事件 时间 02年下半年 当事人 张智恩 .

张智恩，江苏溧阳人，与周军乃同级同组师兄弟。

毕业后从事厨师职业。

次事件发生在山东济南，当时张智恩在济南某酒店做厨师。

一日张智恩外出，在某停车场停放自行车时，过来三人收取停车费，但没有发票，没有工作服，且收费张口就是 20 元，张智恩不禁怒从心起，就在对方威胁张智恩的同时，张突然间打出纵横立体攻击，立即将一边线敌人打倒，就在其余两人还没有反应过来的瞬间（速度极快，也就一秒不到），张又将另外一人以立体冲杀打倒，剩余一人，张十分轻松的随意解决，随后，张智恩骑车迅速离开。

此例中，张智恩出手的时间掌握很好，在对方威胁自己的时候，突然出手，打得对方措手不及，在既不想出冤枉钱，又不想给对方机会的情况下，就只有以最快速度、最狠的打法将对方快速打倒，因为怕对方身上有刀，所以自己在徒手的情况下，出手绝对不能轻，要让对方在一秒之内反应不过来，然后就为自己的胜利奠定了基础。

随后立即骑车离开也很正确，你无法确定对方到底有多少人，附近是否还有同伙。

第三例　农贸市场事件　时间　03 年上半年　当事人　张顺天

张顺天，浙江武义人，毕业后先在北京从事私人保镖职业。

其毕业回乡后，一日去农贸市场有事，正好有一市场内的市霸横行，到处限制其他摊贩的生意，张顺天看着不顺眼，上前规劝了几句，不想对方气势汹汹，挥拳相向，张顺天本就没有想打架，于是一味闪避，但由于在武馆长时间的训练，已经养成了出击的习惯，在闪避的同时，本能的“点”了对方几下，这下可好，对手摆出拼命架势，大喊大叫的冲向一个卖肉摊点，操起一把杀猪刀就准备砍人。但他绝对没有想到张顺天已经逼近他，是不可能让他操起家伙砍劈的，就在对手把刀抓在手中，转身正准备举起的瞬间，张顺天的劈拳已经势大力沉的打在对方的肩颈部位，结果这人当即瘫倒在地，竟晕了过去。此时有人叫张赶紧离去，以免出大事，但张很冷静的说：不能走，假如真有事，走，不是办法，就呆在这，等他醒来。如果他醒不过来，就烦请各位朋友到时给我做个证。

果然，没过几分钟，警察就来了，而且这人也醒了过来，警察将现场情况作了具体的了解，并对周围的人群进行了取证，随后将双方带到派出所，结果张顺天一两个小时后就走出了派出所，而那名市霸则被拘留。

在这场战例中，有两点特别关键：第一，是对方拿刀的一瞬间，因为对方不是突然从自己身上拔出的刀子，而是从别处抢夺刀子，所以张顺天只要跟随对方走动，在对方将武器拿到手以后的一瞬间，给于对方重创。这一点对于功夫能力很高的人而言非常重要，因为你要给于对手的是重创，下手以后将会发生什么情况很难判断，所以等待对手将武器抓到手的一瞬间，你将对手干掉，就不用担心会有什么后果发生。

需要注意的一个细节是，在对方抓住刀子的瞬间就应该出手打击，绝不能让对方开始运用刀子的时候再进行打击，那样就变成了“徒手对刀”，假如对手对于刀子的运用相当纯熟速度很快，也许情况就会转向，对自己也许就会不利。

所以，一定在对手将刀抓到手的瞬间就应该给于对方重创。（在对手抓到刀子的瞬间打击，也是为自己狠狠打击对手提供了法律保障）

但对于功夫能力不够高的人而言，在发生对方转身去拿刀时，应该跟随而去，在对方俯身去取武器的瞬间，就应该给于对手重创，绝不能给对方取武器的机会。

另外一点就是有人叫张快速离开时，张不走，是明智之举，因为当时情况很明显，对方是一市霸，开始仅仅只是普通纠纷，后来是对方拿刀，并欲行凶，张顺天方将对手打倒。这样的一种

情况是非常清楚的，但假如自己先行走开，假如对手有什么情况，就成了说不清的事情。

第四例 溜冰场事件 时间 03年下半年 当事人 于小伟

于小伟，原百花武学的学生，当时由于其常年在外做生意，时间很紧，在武馆仅仅练习了两个半月，但由于其反应速度以及灵性较常人要好，所以两个半月的成绩还是可以的。

从武馆回家后，有一日于小伟与一朋友上溜冰场玩，无意中碰了一个正在溜冰的人（于小伟当时对溜冰技术还不是很好），小于立即道歉，然后离开，但是怎么也没有想到的是，满以为没事的小于正在学习新的溜冰技术时，突然从旁边冲来一人，一把将小于推倒在地，提脚就踢，于小伟立即屈肘缩腿，将自己要害护住。对方踢了几脚之后，骂骂咧咧的离去。

于小伟在对方离去以后，快速从地上爬起，迅速的脱去溜冰鞋，并将鞋拎在手上，然后冲向对方，这时对方一共两个人，正在笑谈刚才“得意”的事情，见于小伟冲过来，不由吃了一惊，但已经来不及反应，于小伟在冲跑间迅速起腿，一记弹踢，异常快速的准确踢中其中一人的下身，此人当即哀号倒地，就在另一人还没有反应过来时，于小伟拎在手中的溜冰鞋，以劈拳的发力，打在了这人的头上——结局就不用多说了，此人头部立即裂开，当即瘫倒在地。

于小伟在打完之后，立即前往溜冰场的管理处办理退鞋手续，然后马上离开现场，结果在出大门的时候，遇见一辆摩托车疾驰而来，车上两人，均赤膊，坐后方之人，手中抓一空酒瓶，车尚未停稳，就听见车上人在叫嚷：“他妈的，是什么人，胆子不小”。听了这话，于小伟马上知道对方的身份——和刚才的人是一伙的。

于小伟不给对手会和的机会，在对方两人准备下车的瞬间，突然冲上去，一脚踢在摩托车上，将摩托车当场踢翻，其中开车者摔倒在地，另一人刚要向于小伟冲来，结果反被于小伟突进旋闪的砸劈给打倒，开车者估计是腿摔伤了，爬起来步子似乎是无法移动，但于小伟一不做二不休，仍然走到他面前，补了他一脚 ———— 一个前踢，踢中面门。

于小伟从容离去。

在此例中，我先要说的是当于小伟倒地时，敌人冲过来提脚就踢，于小伟的自我保护措施作的相当到位，屈肘护住心口、面门，双手抱住头部，同时护住后脑，缩起双腿，护住了心腹以及裆部，这样，就做到了倒地后在最大限度上对自己作了“挨打”时的保护。

其次是于小伟将溜冰鞋脱下以后，没有扔掉，而是抓在手上，当作武器使用，这是非常正确的，也是街斗中非常关键的地方，这与我们前面街斗原理、打架要义中所说的“不局限于功夫”、“利用功夫以外的东西”这些要求是一致的，事实上，于小伟抓住溜冰鞋的一个劈拳动作，打击的伤害性是绝对超过徒手的打击。

接下来要说的就是于小伟的大脑反应相当灵敏。

于小伟准备迅速离开现场时，遇见摩托车上的两个人，在听见车上人的话后，立即断定是敌方的同伙，于是在对方根本不知道自己的情况下，突然的袭击出手，这一定是绝对值得肯定的，拳打不知，出其不意，目的是自己不受制于人，不让自己受到伤害，而要做到这些，在敌人面前，就只有抢先将敌人干掉。

第五例 盖房事件 时间 04年上半年 当事人 于小伟

于小伟家中盖房。当地有两个地痞混混，前来闹事，说其房子盖的不合规矩，又说其房子侵占了别人的地盘（原来者两人是受人指使）。

事情一闹就闹了好几天，搞得无法正常施工，损失了好些钱财。

于小伟当时正在外地，听说此事之后，立即赶回家，一回家就碰见了两个混混又在闹事，于小伟怒从心起，上前抓住一人的胸口衣服，猛地一推，吼了一声“滚”，两名混混开始还吓了一跳，再后来发现只有于小伟一个人时，不由得又嚣张起来，一个人捡起一块砖，冲过来就砸，结果小于迅速的闪身突进，一个横拳打在对手心口，对方连哼都没哼就倒在了地上，嘴张得挺大，就像将要干死的鱼，连气都喘不了。这时另外的一个人，看情况不妙，冲到边上抓起一把钉耙就要劈向于小伟，好个于小伟，在将第一个人打倒之时，就已经密切的注视着另外的一个人，发现对手捡起钉耙要行凶，反应迅速的在对手钉耙举起的一瞬间中线冲进，左手挤锉格挡，封住对手持钉耙的双手，右手一记强有力的崩拳打在了对手的小腹，结果这人，也是哼都没有哼出声就倒在地上，表情与前一人一摸一样。

将这两个人解决之后，第二天，于小伟又联系了十余名好友，在当地到处寻找这两名混混，声称要废了他们，结果连续找了两三天都不见人影，不想在第四天，这两人反而找上门来赔礼道歉，说要摆一桌酒，将此事化了。见对方已经服软，于小伟表示只要不再捣乱，酒不酒的就免了。

此例突出了于小伟的当机立断，是一种本能的决断，在打斗中对手的动作还没有发出，于小伟就已经全力扑进，对方两个人都是在武器刚刚拿到手，正准备动手的一瞬间就被于小伟干掉。

在打完之后，于小伟立即联系好朋友，又寻到对方门上，这一招绝对出乎对手意料，所以，这一种主动出击的方式使对方的心理产生非常大的震撼，而且一去就是十余人，对方也感到无法抗拒，于是只有主动和好。

在对方要求主动和好的情况下，于小伟没有再进一步的咄咄逼人，因为事态毕竟没有发展到这种境况，见好就收，但一定要让对方知道厉害，这就是当地的做事原则。

第六例　谈判事件　时间　04年7月份　当事人　许晓峰

许晓峰，浙江人氏，成功商人。性素好武，一直痴修不断。

一日，因为某些原因（恕不透露原因）而需要与一帮人进行谈判。

许晓峰心中清楚，对方“邀请”自己前去，没安好心，一群坏蛋能有什么好事。但不去无法解决事情。

许晓峰艺高人胆大，决定单独一人前去谈判——单刀赴会。

对方打电话给小许定好时间，许晓峰便提前两个小时赶到指定地点，仔细地观察了地形——一个酒楼。

许晓峰没有贸然进去观看，因为可能酒楼与对方是一伙的，于是将外围观察好了之后，许晓峰就在隐蔽处等候。过了一会，一帮子人终于来了，一共七个人，但他们怎么也没有想到，许晓峰已经把他们每个人仔仔细细的看了个够，做到了心中有数。

在这帮人进去以后，许晓峰等着就进去，一帮人不由一愣，大概没有想到许晓峰会来的这么快。

许晓峰来到这帮人的包厢门口，看到所有人坐在里面位置，许晓峰立即在靠大门的左侧坐了下来，一来方便自己快速离开，二来也防止门外突然有人杀入。

果然双方一言不合，对方有两个人立即冲过来，许晓峰迅速将座椅一把摔了出去，当场砸到一人头面部，就在瞬间许晓峰整体扑进，一个扑掌打在另外一人的脸上，当时就将对方打倒在地，这时又有一人从侧方冲来，许晓峰眼睛余光早就扫到，身法斜侧而过，双手削掌轮番打出，一下打在对手颈动脉，结果对方马上倒在地上双眼直翻，嘴里吐着白沫。

一个酒楼。

许晓峰没有贸然进去观看，因为可能酒楼与对方是一伙的，于是将外围观察好了之后，许晓峰就在隐蔽处等候。过了一会，一帮子人终于来了，一共七个人，但他们怎么也没有想到，许晓峰已经把他们每个人仔仔细细的看了个够，做到了心中有数。

在这帮人进去以后，许晓峰等着就进去，一帮人不由一愣，大概没有想到许晓峰会来的这么快。

许晓峰来到这帮人的包厢门口，看到所有人坐在里面位置，许晓峰立即在靠大门的左侧坐了下来，一来方便自己快速离开，二来也防止门外突然有人杀入。

果然双方一言不合，对方有两个人立即冲过来，许晓峰迅速将座椅一把摔了出去，当场砸到一人头面部，就在瞬间许晓峰整体扑进，一个扑掌打在另外一人的脸上，当时就将对方打倒在地，这时又有一人从侧方冲来，许晓峰眼睛余光早就扫到，身法斜侧而过，双手削掌轮番打出，一下打在对手颈动脉，结果对方马上倒在地上双眼直翻，嘴里吐着白沫。

这一下，对方所有的人都吓坏了，谁也不知道会是这种结果，就连小许心里也有些担心，虽然自己在打出削掌的时候，已经将力量减轻了许多，却怎么也没有想到对方如此不禁打，但眼睛瞄过去看到对方的神志还不算糊涂，估计没有什么问题，就对着当事人教训了几句，立即离开现场，以免对方有同伙赶来，也避免有其余不必要的麻烦。

就这一例来看，是很好的一个事例，对于需要单刀赴会的人有一个很好的帮助。

许晓峰在具体进行的时候，他在酒店的外围已经存放了自己的兵器，在好几个可以隐蔽存放兵器的部位放了刀具以及棍子。然后再进入酒店的时候，在包厢外面的花盆后面又放置了双节棍，在自己的身上则放置了一根一斤半的战鞭，这根战鞭是需要一直跟随自己，不到关键时刻，是不会拿出来的，而且战鞭的不属于管制类工具，在进去以后，所坐的位置相当的合理，而且座椅的灵动性相当的高，手里又同时握着桌上的筷筒，里面所有的东西都是武器。

上面都是小许为了应付将要来临的打架而作的准备，那么假如没有准备，身边又没有什么武器，就应该善于利用所有其它的器物作为自己的武器。比如小许在酒店中手中所握得筷筒，以及筷筒中的筷子等等，都是我们将可以运用的武器。

第七例　酒店事件　时间　04年12月份　当事人　祝仲水

祝仲水，江西人，狂飙毕业学员。

毕业后在上海某酒店任厨师长（管理厨师），酒店老板对其很好。

一日祝仲水突然听到楼下一阵沸沸扬扬的声音，连忙在窗户边探头一看，原来老板与人争吵，对方一共有将近十个人，好像是敲诈事件，并且老板已经挨了对方的打。

祝仲水立即冲下楼，随手抓起一根木头拖把，一下将拖靶头折断，并且让吓傻了的服务员报警。祝仲水冲出去后一把将老板拉向身后，挡在前面，对众人说，有什么事冲我来，这里我说了算，对方一看就来了一个人，根本没有把他放在眼里，当时就有五六个人冲上前来，其中有一个人转到祝仲水的侧后方，对着祝仲水就要下手。

祝仲水一看眼前情况，只有先下手为强，当即将拖靶一挥，以战枪的技术瞬间将前面二个人刺倒，然后瞬间一个转身云枪，绕到侧后方的人被一下子放倒，这时，对方的身后，不知怎么的突然又冒出十几个人，与原先的人加起来一共有二十几人之多，而且手中均持有钢管，祝仲水一看阵势不妙，因为自己手中只有一根十分容易折断的拖靶柄，分量又轻。于是当机立断，详输诈

败，转身就走，对方一看，呼啦啦一阵全部追来，这时祝仲水边走，眼睛便瞄，寻找武器，并且不断的突然会身打击追来之人，因为围观的人太多（事后得知有两三百人之多），无法走的太开，一会时间，众多歹徒就已经将祝仲水围在中间，这时祝仲水的手中已经捡到两根钢管，当然，自己的手上也已经负伤，包括身上也有几个地方十分疼痛，但管不了，两军相遇勇者胜，祝仲水一挥双钢管，对着其中一人直接冲杀而过，没有想到一冲而过，在冲出包围的瞬间，祝仲水一下将身形转了过来，两眼圆睁，状要吃人，杀气腾腾的叫到："谁敢上，我废了他。"

在祝仲水大叫之时，对方已经累计倒下六个人，另外还有多少人被祝仲水打也不清楚，据后来酒店的员工将，对方几乎全部受伤，没有受伤的就那么几个没有拼命往前冲的人。

对方似乎被祝仲水镇住，面面相觑，谁也不敢上前，但也不肯散去，祝仲水一看对方不敢动，自己也就见好就收，如果在冲杀过去，保不准要出更大的事情。于是祝仲水缓缓地向后退去，一直退到酒店门口。

这时对方也都嘴里说着狠话逐渐离去，这段时间写起来很长，但在当时，却只有两三分钟的时间。随后，警察来了。

在这件事中，祝仲水的反应需要大家认真学习，以及他战术运用的灵活性还有大脑的冷静，和最后的玩命状态，都是在这场打斗中取得最终胜利结果的重要因素。当然，功夫训练的精到也是一个重要因素。

第八例　公交车事件　时间　05年6月　当事人　许晓峰

从现在开始，所有事件，我都不再加以评说，请各位以自己的理解以及观点来正确的吸收其中的经验和打法。

许晓峰，前面已有介绍。

现在讲的是许晓峰在去宁波的汽车上与人的打斗事件。

当时车上没有太多的人，在半路上上来三个年轻人，没一会，许晓峰就发现其中一人在掏一位女士的皮包，许晓峰见状，站起来大喊一声："干什么，偷东西！"众贼一看，不由大怒，喊道："关你屁事。"随即就冲过来准备殴打许晓峰。

许晓峰反应极快，一下子迎着扑了上去，瞬间一个贴身肘膝，小许还没有感到受力，对方竟然就已经倒了下去，这时车子已经停了下来，众贼更加的疯狂，连续前扑，但由于车厢小，始终都是与小许一打一，小许很轻松的就将他们解决，但小许在打斗过程中，利用眼睛的余光扫视着，一来提防对手忽然操家伙，二来提防对方车上是否还有隐蔽的同伙，果然，小许在打的过程中，突然发现身边有一个人忽然站起，小许非常本能的一个横击发力，果然那家伙的确是那帮人的同伙，因为他的双手正好准备抓向许晓峰，结果小许比他快了一步，当时就把他给打倒，到此为止，对方四个人已经全部打倒，但小许仍然十分警惕，站在车厢的最后方没有人的地方，审视整个车厢内部。这时车厢门突然打开，原来是司机害怕，把车门打开。

众贼发现车门一开，一个个搀扶着下车，小许就站在那看着，就在这时，突然又有一个人从座位上跳起来抓向小许的面门，好个许晓峰幸亏没有放松警惕，上半身瞬间让位，一个弹踢打裆，在收腿瞬间，扑掌狠狠的打中对方的头颈……

事后，差点被盗的女士对许晓峰非常感激，得知许晓峰是一位商人时，主动地与小许互换了地点，表示以后希望能够有生意来往。

没有想到，在几天之后，这件事，就被这位女士反应到了许晓峰所在地的当地报社。

第九例　拦道劫持事件　时间　05年6月　当事人　李鹏宇

李鹏宇，东北黑龙江人也，长期居住山东威海。标标准准的一个练武之人，胆大、手狠，只相信实力。

在我处学习四个多月，尚未毕业，但因其家中有重要事情，所以提前辍学。现在自己做生意。

一日在李鹏宇独自一人在威海郊区闲逛，思考生意的运作事宜，当时已经天色昏黄。

忽然路边蹿出六名手持砍刀者，拦住去路，命令其将身上所有的钱掏出来，李鹏宇一见这架势，心中窝火，心想我还没赚钱，现在还在贫困线上挣扎，这帮狗东西，有钱有势的、贪官污吏你们不去抢，反过来抢我们这些老百姓的，真是***，就在这时，对方又叫喊了一声，并且挥舞着刀朝李鹏宇逼近，李心中十分镇静，步子缓缓地向后退去，同时右手已经伸进裤兜，握住随身携带的战鞭，就在对方再一次逼近的瞬间，李的战鞭突然抽出，对方显然是吓了一跳，就在对方一楞神的时候，李的战鞭开始发威，一个低位横扫，当头的人立即倒在地上满地打滚。

另外的几个家伙一看，更加的凶悍，叫喊着挥刀冲上前来，这是李已经将步法跑动开来，角度路线变化多端，旋变绞绕，对方根本无法近李鹏宇的边，倒是李的战鞭，瞬间又是两个撩鞭，当场又两个家伙倒在地上，在又有两名同伙倒下以后，其余的人开始有些怕了，又两个人开始不

再冲锋，但还有一个人仍然不知死活的向前冲进，但他如何与训练有素的李鹏宇相比，李一个斜线旋绕让位，同时一个中位横扫鞭，这一名家伙也倒在了地上。这一名家伙倒在地上之后，李鹏宇发现另外两个东西已经跑得不见影了。

事后李鹏宇得知，这四名家伙，一个腿骨断裂，另外三个全部都是肋骨被抽断。

后来李鹏宇打电话给我讲这件事情的时候，对战鞭威力的体现极为兴奋，他说，当时战鞭打倒对方的身上，就感到好像没有打倒物体一样，不像在武馆里打木桩时战鞭抽打物体上有很明显的受力感觉。

是啊，每一个运用战鞭自卫抗暴的学员，在时候都是反应，打到人身上，就好像没有打上去似的，根本就没有敢用多大的劲，也跟本不敢往头上招呼，但效果却怎么也想不到会如此大。

第十例 救人事件 时间 05年8月 当事人 王久国

王久国，河南人氏，长住江苏宜兴。

在05年5月份参加北京的中国第三届MMA冷兵对抗赛之后，回馆仅20余日，便因为家中有事，临时辍学，回到宜兴。

虽然功夫还没有学好，但是已经学习过的战刀、战鞭等技术，都已具备了不错的功底。

一日王久国在街上闲逛，突然从街边巷子里冲出一名年轻女子，哭喊着叫着救命，王久国一见，一种本能的感觉——肯定有大事。

果然，从巷子里冲出一名中年妇女，追赶着跑到女孩身边，一把抓住女孩的头发，猛地往下一拽，当场就将女孩拽倒在地上，然后就是一阵巴掌的声音。

一种本能的正义感，驱使着王久国走上前去一把拉开了女人，将女孩扶了起来。中年妇女一看，气急败坏起来，大叫一声，瞬间从路边上的一辆面包车内冲下来四名彪形大汉，怒气冲冲的冲向王久国，王久国一看，立即抽出身上随身携带的战鞭，猛地将实战架势摆开，大叫："妈的***，随敢上来，我灭了他，我是武术教练，你们再多来几个。"对方一看，全部被王久国的气势以及打斗的威猛架势镇住，全部都不敢再动，悻悻的又回到车上。

这时，街上有好几个认识王久国的当地的街混走了过来，询问是怎么回事，王久国立即叫这几个人将女孩送到派出所。

就在女孩被送走的时候，几个彪形大汉突然又冲了出来，王久国一见，恼怒异常，战鞭原地挥舞了几个厉害的杀招，嘴里大叫：“真的不想活的话就过来，谁上我干谁。”对方这下是真的被王久国的战鞭威力给镇住了，都站在那，谁也不敢上前，这时那个中年妇女走到几个大汉的边上，嘴里说了几句，几个人又开始蠢蠢欲动。王久国一见，将步法微微的走动，开始调整打架角度，只要对方进入安全距离，就立即开打。没有想到对方一见王久国步子走动，准备主动的进攻的架势，突然全部不约而同的都转身进了面包车，中年妇女也随即钻了进去，随即车子就开走了。

王久国见对方全部离去，马上赶往派出所，一了解，原来那个中年妇女是当地人，将这名女孩从安徽骗来是准备卖淫，在刚才的街道上，女孩无意发现了中间的阴谋，当即跳车逃跑，于是就出现了中年妇女抓女孩的一幕，至于那四个彪形大汉，估计是中年妇女请来帮忙的。派出所表示马上抓捕这几个人。

后来在当天夜里，几个人就全部落网。派出所也大力的表扬了王久国的见义勇为的行为。

第十一例　惩恶事件　时间　05年8月　当事人　王久国

王久国有一朋友开了一家木器加工厂。

经常有一帮子地痞捣乱，朋友无奈，只有找王久国帮忙。

王久国答应下来，随即开始实施计划。

一日这帮人又来到了木器场，王久国突然跳将出来，操起木器场的一根硬木棍就冲了过去，乒乒乓乓的一阵打，当场就打倒了四个人，剩下几个分散开来，王久国见势准备各个击破，就朝最近的一个家伙缓步走去，不想对方几个人调转屁股就跑，这倒把王久国给搞愣了，没有办法，只好回来给几个家伙上上课……

后来朋友说，这几个不是带头的，只是跟班。王久国就让朋友一有对方头头的消息立即通知他。

第二天朋友打来电话，对方头头有动静了，就在木器加工厂前面的一个饭馆喝酒，一共有十几个人。王久国马上赶到，朋友指了指那个饭馆，又在外头偷偷的将对方头头的指给王久国看，王久国说了声：“行了，没你事了。”就走了进去。

一进饭馆，正好一个服务员给端菜，王久国走了过去说，我来端，我是他们一起的。

王久国将菜端在手上向对方走去，不想快到的时候，对方发现了王久国，就在对方发现的一瞬间，王久国的菜突然对准对方的脑袋上扣了过去，随即跟进一个劈拳，当场就将对方打昏了过去，随着劈拳的收拳，王久国顺势抽出了随身携带的两根铁尺，以及其快速的速度以及力量，将铁尺原位挥舞了几个厉害杀招，嘴里叫到，这是我和他的私人恩怨，随敢上，我就干了谁。

还真管用，一大帮子人谁也没有动，这时那个带头的开始有些醒过来了，王久国上前一脚踩在对方的脸上：“告诉你，我叫王久国，你最好去打听打听。告诉你，木器加工厂是我朋友，今后如果你再捣乱，我见你一次打你一次，这次我是一个人来打你，下次、以后，我叫几十个人打你，听见没有？叫我王哥。”

对方有些怕了，不住地叫：“王哥，对不起，我不知道这是你的朋友，以后不会了。”

后来，这人果然再也没有上木器厂捣乱。

第十二例　聚会事件　时间　05年9月　当事人　王久国

一日，王久国的一个朋友（不是木器加工厂的老板）聚会，邀请很多朋友到山上游玩，王久国也在邀请之列。

大家在山上玩的非常高兴，但没有想到不知从哪里冲出来六个人，每人手里拿着杀猪用的三角尖刀，冲向王久国的朋友就刺，王的朋友猝不及防，当时就挨了两三刀，所幸都不是要害。王久国一看这阵势，知道假如不出手，朋友的性命也许会有危险。于是抽出身上的铁尺冲了过去。

当时的情况非常糟糕，因为打斗的地方高低不平、崎岖坎坷，一边是山坡峭壁，一边是树林，大概可用的地方也就两间屋不到，六个人加上王久国一个共七个人厮杀，还有一帮子不会打架的朋友。

这种情形对于以一打多来说，是最危险的，地方走不开，对方又在亡命的冲杀，想向以往一样将对手解决，是很困难的。

但不论地方多大，还是得跑起来打，如果一旦被对方逼住、围住，想要全身而退都成了问题，就更不用提保护朋友了。

就在极度危险的时候，当王久国跑动中跑到一个其他朋友的身边时，这个朋友居然做出了一个要命的动作—— 一把拉住王久国："小王，快走吧，不要再打了。"王久国立时发怒，仍然动作不停，一把将这个家伙推的差点摔一跤，手中铁尺一挥："再拖，我砍了你。"

周围的朋友都不散去，仿佛一个个受了精神刺激，一个个的缩在一边，极大地影响了王久国的打斗，王久国有一下在运动中，有一个朋友傻愣愣的不懂得将位置让开，王久国急了，背对这

他就是一个侧踹，也不管他滚出多远，总之不可以被对方乱刀刺死。

这一场斗争及其艰苦，对方六个人，三个轻伤，但是已经无法再拿刀了，另外三个重伤，其中一个头部裂了个大口，锁骨也被铁尺砍碎；一个被王久国铁尺捅在胸口，当场将胸侧肋骨打断；另外一个被王久国一铁尺打中后脑颈椎部位，当时就昏迷（后在医院醒来，留下脑震荡的后遗症），但是王久国也付出了代价——手掌被尖刀刺穿，一个手指差点报废。

整个打斗也就一两分钟的时间，但对于王久国来说，就好像一两年般的漫长。还好出手比较狠，虽然对方非常凶悍，但要害的打击，对方再凶悍，也是无法招架的。

战例大概就写这些，这些战例已经很有代表性，希望通过这些战例，能够从中吸取有效的街斗经验。

在读取这些战例时，一定要学会举一反三，反复思考假如自己遇见这些事情，应该如何处理，自己的瞬间反应以及当机立断的能力是否能够做到位。

当然，并不是说你读取了、理解了、吸收了这些战例的经验，就表示你完全可以胜任街斗，这虽然是真实的街斗，但对于你而言，还只是文字，真实的街斗，还是需要你亲自经历之后，才会有更加深刻的体会。

神势

拳术之道，身体力行、体认锻炼与实际运用是不分开的。自己练习时我们称之为“体”，将自己日常所练的用于实战，我们称之为“用”。

在自己练习之时，首先要注意的就是眼神，眼神如果一乱，则神气也随之而散，动作技术力量也肯定不能达标到位。所以在练习时，眼神要凝，要全神贯注。出手出腿时，眼神或注视自己的手足、或注视着自己出手出腿方向的一个极点处，这样就能作到在练习中神劲不散，内外相合，才能发劲整齐。

因为眼神是心灵的窗户，是传神达意之所，所以眼神凝整，就能心意相合，劲气力也能随着凝聚，神劲一出，便能凭空增加几分威力。在爆发劲力的一刹，眼神要“眦裂目突”，使眉头集聚，上下眼帘绷紧，光聚瞳仁，从眼睛里发出一种逼人透体的神光（这就是所谓的精神逼人），令人望而生畏，所谓“神受神攻而缩之于胆”指的就是眼神、精神、气势的“神攻”。

在与敌人进行搏斗之时，我们的眼神或注视敌人的双眼，或注视敌人的中心，或注视敌人的双足，用以判断观察敌人，但无论看敌人的哪一个部位，都要善于利用自己眼睛的余光，比如注视敌人中心，我们以敌人心腹为注视区，但我们的余光一定要把敌人的手足四肢给笼罩住。要做到目不专注，全体笼罩、尽收眼里。

用时不要站定一个成式，要变化、走动。不可站在那保持一个姿势不动，也不可专用一种打法，或专用一种所谓的招式之法，要随随便便，信手拈来，无论是什么打法，也不论是掌是拳或是腿足肘膝，望着敌人就打，一任自然。不要固定打击的位置，要大气，望着敌人这个大目标放手打去，打到哪是哪，怎么打都行，只要符合拳学的要求就可以。起落进退之间要富于变化，不可拘泥执着，整体要灵变，不可僵滞。战胜敌人不能仅仅依靠技术实力，还要善于运用我们的大脑智慧。假如你固执的运用一成不变的成法战胜了敌人，那么，你肯定是一时的侥幸遇到了一个与你相比层次相当低的对手，所以，千万不能因为一时的侥幸得手而沾沾自喜。

我们应该时刻牢记并达到本能的是：在任何时候，无论对手是谁，无论自己处于什么样的境地，都要固住自己的神气，不能散乱，这样才能去战胜任何对手。

起如锉　　回如钩

武艺搏击，在具体运用之时，凡起手都应有如钢锉一般，锉击而进。起如钢锉，可使手臂具备强足之绷劲以及天塌山崩般的挤锉之劲，无论敌人如何招架封阻都无法抗拒你的攻击。即使圈击之拳、横击之拳，亦应起如钢锉，以钢锉般感觉用于横、圈之起手，即可收到将此两种拳法之启动归于隐蔽状态，所谓“起横不见横”即此意，圈击也是同理。

起手应如钢锉，回手则要如钩竿。所谓“出手不空回、空回不为能”，出手之后，无论击中与否，在回手之时，都要附带钩挂之力，应自然而然，本能而为。手法循圆而作，要一气呵成圆活流畅，劲力要迅捷强劲不可断开脱节。回如钩竿应使手臂加上如装倒钩之意、手部则如鱼竿上的弯钩。如此在运用时，则不论是顺势回手勾挂还是主动进手勾挂，均可使敌人身形带动、架子带散、精神慌忙而致败亡，而且顺勾挂之势，连击的速、力也会凭空增加数分。

起落说

对敌人进攻的一刹，我们称之为启动，这在拳学术语中也称之为“起”。启动的速度要快，要迅雷不及掩耳，倏忽之间便到了对方的面前。启动时不可有预动，要从原位极其平静的状态中突然的崩发，而且要具备仿佛猛龙冲天般的威猛气势，令对手既感惊慌又感无从抗拒。当身形疾窜而出，势如狂龙飞扑，在将接触敌人的一刹那间，要犹如怒雷霹雳一般，无情炸碎敌人的躯体。这一种摧残敌人躯体的行为，我们称之为发力，在术语中也称之为“落”。击打时发力要狠，要有透、断敌人躯体的力度与意念，下手不能留情，所谓“当场不让步，出手不留情”指的就是打击要狠、发力要绝，针锋相对。总而言之：在起落进退之时，要仿佛平地间骤然而起的旋风一般，突然而起，又突然而去，令人无所适从，无法抗拒。

在启动爆发时，要迅捷突发，犹如猎豹扑食，不给对手丝毫反应时间与机会，根本没有预兆可寻，无形无影；在实施击打时，发力要绝，便如霹雷击地，打法要快，要变化，让对手没有踪迹可寻，不知具体打哪一个位置，只能被动的招架，却不知你根本不确定击打的方式与位置，打哪是哪，无章无法，所以，他所能选择的便是稀里糊涂地被击倒。

速度是搏击中第一等的大事，起时的速度，落时的速度，大脑瞬间反应判断的速度，变化的速度，连击的速度，追击的速度等，都要体现一个“快”字，要非常之快，这种快，是那种电光火石般的快，如闪电一般、追风赶月一般极速而进。拳经云：“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”，说的就是一个速度。

胆势

我们都经常听到这样一句话：“一胆二力三功夫”说的是胆气在搏斗时的重要性。的确，无胆不成武。胆气不足在实际运用时会使运用武功的人处于十分尴尬的境况——手脚发颤，心慌气短，大脑迷糊等问题挥之不去，不请自来。

胆气有先天胆大，也有后天培养的胆大，所以，修习武艺的人不要因为自己天生胆小而闷闷不乐、没有信心。胆气也有很多具体的区分类别，有的人在独自走夜路，独处孤阴恐怖之地时毫无胆怯之意，但一旦面对强敌，面对真正的生死搏杀时却又胆气不足，这种类型我们称之为阴胆；而有的人却与之相反，这中类型我们称之为阳胆；也有的人到处惹事生非，主动挑衅别人很是勇猛，但面对正义的宣战，便心虚胆寒起来，这种类型我们称之为虚胆；只有那种孤阴恐怖，不惧！强敌，不惧！生死，不惧 ！邪恶，不惧！敢于挑战邪恶的类型，我们才称之为实胆！真胆！

胆气的修炼可以解决先天柔弱的不足，可以彻底的改变一个人。在搏杀的胆气修炼中，有以下几种训练方法，一是阴恐刺激法；再就是忘我无己身诱激法；还有人群实地应激法；另外就是实搏打斗激活法。但无论是多么高明的训练，都无法取代人性的正义之气。作为一个真正的武士，必须使胆力与浩然正气结合起来，凛然无惧，从而藐视一切邪小，这中精神胆力相结合的境界，方是每一个武士的最终目标。

在进行武艺的自我修炼时，我们常说“四稍要齐”，就是说筋稍、骨稍、肉稍、血稍要一齐用力绷炸。在练习时如能形成本能，则自能使胆气更加充固，气势更加逼人，劲力也能无形中增加数倍。

实际运用时，要视眼前的敌人为无物，怒从心头起、恶向胆边生，全力全速的发挥出自己的

功夫，将敌人当成路边的蒿草践踏而过。所谓“进步不胜，必有胆寒之心”，就是要你志气高昂，凛然威猛，无所畏惧的全力放手一搏，如果这样也不能取胜，那就不要有什么遗憾的想法，而只能怪自己艺不如人了。

站 桩 论

凡练内家拳法，无一例外都得站桩，因为桩是拳学的辅助。它与拳学相辅相成，不可分割。桩功是静态知己的功夫，是静中求动、以静求整、以静培势、以静易身的功夫，是以静态的形式进行自我审视、自我调节、自我改变、自我优化的功夫——桩，不可不站！

拳学桩功应区别于医学桩功以及气功导引桩法，拳学桩功的一切都以拳学的要求为准则，它在达到拳学要求的同时也能具备医学桩功以及气功导引桩法的功效，但这两种桩功却无法达到拳学桩功的效果，所以，拳学桩功优于且大大高出其它类别的桩功。

桩功以静态的形式体会和练习全身上下、四肢百骸、完整如一、贯穿连通的整体状态，培养凛然无惧的精神，以及虎豹扑食的气势，并且同时能促进气血的运行能力、循环功能，提高血液的质量以及全身其它的各部机能。关键在于通过桩功的特殊练习，人体的神经系统会异常敏感，所谓的“蝇虫不能落，一羽不能加”指的就是神经系统的异常灵敏。在站桩过程中，哪怕是一只蚊虫、一片羽毛停落在身体的任何一个部位，我们的神经系统也会“大惊小怪”的带领筋骨肌肉本能的反应，在这样的一种状态下，桩的外形是在微微的蠕动，还会不定向的做外形动作很小的绷弹、惊抖、感化等动作。

武术讲究个精、气、神，没有了这三样，就会出拳无力、行动迟缓、反应迟钝、无精打采，甚至生病、死亡，而桩功有调呼吸、善吐纳、固精气、壮神色、益气血的功能，所以人体内的腹气充实、充盈于脏腑、凝聚于两肋、肋骨撑张而坚挺，躯干骨架充满强劲的张力、绷力、弹力，元气充足，而且精固壮骨也能增进元气，如此则精血足，筋骨壮、元气充，便能神采飞扬，精神百倍，自能增拳力、壮气势、所向披靡。

桩功的修炼层次为五个境界：整体连通、整体绷弹、搜骨之法、冰上行枪、回缩之法。进入整体连通为入门的标准；进入搜骨之法则为桩功的一个难关，破此关而入，则表示完全为内家拳人，与拳术相辅，则在武学水准中达到中乘境界；进入回缩大法是为桩功最后一关，进入此阶段与拳术相辅，则表示已进入上乘境界，随着不断的练习，功时不断的加深，便能逐级的进入妙手、神手、甚至是圣手的武学最高层次。

论 四 梢

内家武术讲究四梢要齐，要坚壮，无论是在静态桩功，还是在拳术运动之中，都十分讲究四梢之功。四梢分别是：筋、骨、肉、血四梢。

筋梢在指（趾），指、趾是人体经筋的末端，一直以来老前辈们就有筋长力大的说法，所以在练习中，指（趾）甲用力以及握拳时甲欲透骨的感觉十分关键。人体无筋不能伸缩，筋的坚韧、粗壮、柔活与四肢之伸缩、手掌之开合、身体之转动、两足之起落进退、手指之抓握、技击时之灵活、放长击远的幅度都有十分密切的关系，所以拳谚说“宁练筋长一分，不求肉厚一寸”。

骨梢在齿，在爆发劲力的一刹那，上下齿要扣紧，要有牙欲断筋的狠劲，这样有助于增大劲

力和爆发。骨壮髓实的关键在肾，肾脏健壮方可精髓充实，骨骼坚实，所以，由发力时的“切齿之功”而引发的强肾之说，是必须重视的。

肉梢在舌，而舌通于脾胃，所以舌欲催齿，舌卷气降，不仅可以起到催发劲力的作用，而且增进了脾胃的运化、消化功能，肌肉便自然丰满而光泽，所谓“胃健肉长，则肌肉成强”说的就是这个道理。若能通过锻炼达到肉比铁坚，便自能达到“心神勇敢”。但肌肉成强不表示长肉长膘，不指增厚之意，而是减少脂肪，坚实肌肉，增长韧带，要做到坚实强壮，肌力充实，而不是又大又厚。

血梢在发。此发非仅指头发，而指周身之毛发。毛发是人体气血运行的末端，所以凡气血充盈的人，都 无一例外的毛发有很好的光泽度。在爆发劲力时，周身毛发竖炸瞪目怒视，便能增大身体内劲，便犹如动物界中某些凶猛的野兽在发威时，颈部甚至周身的毛发都会炸竖一般。所以，一定要把血梢在发力时警起来，才能作到“气冲血动，血轮发转，怒发冲冠，力能撼山”的境界。

总之，明白了四梢的功用，便等于凭空多了几分功力。在发力的瞬间，一定要警起四梢，才能猝变常态发出最猛、最狠、最强的劲力。

但在平时的练习中，以及进入桩功回缩大法的训练中，则要保持似警非警、似松非松的状态，不发全力，因为如果每时每刻都全力以赴，长期以往，人体会受不了而导致病变及功力反退的现象，所以平时训练处于养练结合的状态，不仅有益于身心，而且更能快速增长功力。

修　炼　次　序

拳术运动的练习属于动态知己功夫，在运动之中，无论是快动还是慢动都要细细的体会——自己达到拳学的要求没有？比如各个阶段的桩态要求在行拳时是否具备、是否能完全作到与各个阶段的桩境相辅相成。如第一阶段是否在行拳时达到整体连通？第二阶段是否达到整体绷弹之牵挂状态？第三阶段是否以搜骨力状态进行？第四阶段是否具备了冰上行枪式的灵动、及动态蓄势的要义？第五阶段是否达到劲行于身，周身通灵、灵劲上身的化劲要求？以及是否逐一的都能完全的达到拳术具体的在运动中的所有要求？

它修炼的次序必须按照由慢动进入快动、再由快动进入慢动、然后再进入快动、最后进入快慢相间的顺序来进行，这是动态知己练习不断提高水准的不二法门。因为每一次由慢入快、再由快入慢的过程，都是一个进阶的过程。比如我们在初级训练中，先慢动练习，体会周身是否连通，当有了成效之后，则转入快动，看看在非常快的运动中是否也一样达到连通，而一旦快动有了成效之后，则又进入慢动体会整体绷弹牵挂的状态，然后再进入快动......所以，这一种训练程序是每一个成功人士都极力赞同、一致公认的唯一方法。

知　己　知　彼　说

所谓“知己知彼、百战百胜”。具备“知己”之基础，必得练习“知彼”之运用，方可用之于实。知彼亦称“知人”，也就是将功夫使用出来，用之于实际的学问。知彼功夫包括审视、打搏及猝变知人等内容。审视之功在于眼、在于心。两下相交，目一瞟视，双方所处之境，敌人之强弱壮衰，身形之高矮，举手投足间的拳意深度，以及神气之厚薄均应在一瞬间便明了于心，不论对方是一人、二人、还是数人，均要在瞬间判断，作出本能的决断。

打搏之功于平时习练之时，最好能有伙伴二人一起操练，如有数人则最好。每日或隔日或隔周进行打搏训练，要进行对一、对二、对数人之徒手打搏及操兵打搏。于练习时，因拳脚无眼，受伤难免，故必需有保护措施或安全约束，以免误伤。如此训练，功久之后则能随时而用，随意而出，所习之艺均可达于本能，随人而运，随人而变。倘若无人与自己打搏对手，则要设立一不动之物，假设为人，与之搏斗，或寻一个能活动之物，随其之来去以打搏之法对接，身体屈伸往来、旋转吞吐、上下相随，总要与人真较艺一般进行训练。在与设立之物训练之余，更要空练击影，何谓“击影”？击影乃泰拳训练之术语，意即空练时，面前要有一虚拟假想之敌，便如同影子一般。此假敌可设一人、二人或数人均可，要全力以赴，充分发挥，拳谚中所说“练时无人似有人，打时有人似无人”中的“无人似有人”即是此理，这种训练是没有伙伴，自己用功的方法，但遗憾的是，这种方法练出的人必须经历数次实践之后方可于实战中愈战愈勇，越打越妙，不象有伙伴之人，在训练之后即可随时进入实战而无不顺之况。不过“塞翁失马，焉知非福”，自己用功训练出来的人在经历过数次实践之后，其打搏水准包括理论水准往往会比纯利用伙伴训练的人高出许多，这是因为他们的思想、潜能、悟性被充分的最大程度发掘的缘故。只是自己用功，成功的代价大、周期长，初始实践阶段几乎无一例外的都遭受了痛苦的打击。于双方肉体实质的接触、力的对接、遭到打击时精神、信念、意识、自信、肉体的承受能力等均不如有伙伴对练者，尤其是对数人的反应最为明显。往往绝大多数的自己用功者在练至一半工程时甚至接近于完工的阶段即无法坚持而选择了放弃，能成者仅十之一二，所以，“修者千千万万，成者凤毛麟角”这句话不是虚言。经过两种训练方式的相对比较，可以肯定：同时进行两种方式是最佳的方法。

至于猝变知人的打搏，我们同样应以猝变之法应付。猝变的情形往往令人不胜防备，但如果时常保持警觉之心，便可应付突发事件的十之八九。我们不用奸诈之法伤人，但对于他人的奸诈，却不可不加以防备，所以，对于奸诈的方法，我们要明了于心，并时刻小心，但是如果是暗中的谋害，那却是不易应付的事，美国总统尚被枪杀，又何况我们这些人呢？但我们习练有一身武功，又常具警觉之心，对社会江湖又有很好的常识经验，一旦暗中谋害的行为被我们发觉，那我们避除暗算的能力则又不是常人所能相比的了，若条件允许，我们还可以进行反击，将不法者歼灭。

成　法　说

固定的动作之法，我们称之为“成法”也称之为定式打法或招式。成法于老一辈武术家时格外重视，而至于今，已被大多数习者摒弃，甚至生出鄙弃之心。此皆因成法之练习很是烦琐、费神、费力，而且于实战之时不能随机运用之故。而当今散打、搏击等现代武学讲究随意运作，讲求人体个性、潜能、最大能量的发挥，以人体心性、自由发挥占据主导地位，完全肯定了以人为主体、武为辅体、是人在练武而非武在练人的观点。此观点颇受崇尚自由、不愿受制拘束之现代人的赏识，一致庆幸的认为：武学真谛从过去只掌握在少数人手里的封闭与悲哀中终于解脱了出来，大放光明，光照人间！的确，这的确是武术发展的一个飞跃。现代人的伟大，不仅只在于科技的发达、人性的释放以及人权自由的随意，更在于现代人的反叛精神，逆向思维及聪明。现代人不仅是聪明，而且是很聪明很聪明，但任何事都要防止发展过头，一旦发展过头，则很可能会出现相反的情况，一切事物都极有可能走下坡的道路，而现代人过了头的聪明，虽把武学的某些论著提高到了一个无以复加的高度，但恰恰是这个高度高过了头，以至于掩盖了并占有了武学真正的要义，所谓名不正则言不顺，这一情况的后果只能是导致武术的停止、后退以及畸态的发展

变化。假如这成法，现代人一见其不能随机运用、且练的甚是费劲，便没有耐心研究下去，便马上将其删除。但他们不知道，中国的武学，是一个"中和"之道，这也是中华武学的精义，不偏不颇，无过无不过，无主无次，更没有是人练武还是武练人的道理，一切都在中和之中讨消息。中华武学，既是武在练人、又是人在练武，是一个相互渗透、相互融合的过程，既不限制你，但又不完全放开你，虽有所牵制，但又让你尽量发挥，所以，练至最后，达成拳无拳、意无意、人即是拳、拳即是人、人拳合一的最高境界——中和之境。就说这成法吧，虽说打搏之时不可拘用成法，但成法的训练却不可缺少，通过成法训练，可培养出对敌意识、气势、攻防之法、起落之速度、变化等功效，而且每一种成法都有独特的训练功能，比如有的是练你快速运动中的疾转能力，有的是练你运动蓄势能力，有的训练你中途换劲变化能力，有的训练你连打、追击能力等等，像《狂飙拳学》中的"阴手绝杀"（燕形），即练的是手足互动、疾窜而出，再猛如霹雳击地一般沉势击杀及复接旋身腾起再次疾窜而出的能力；又如本门中狸猫上树及龙形曲踢合练的成法，即练的是周身合一、和身而起、形曲力直、曲折冲钻、身手腿团结如一、起如蛰龙冲天、落如狸猫上树一般足蹬手抓，且落势疾沉、手爪犹如鹰爪撕拽一般的周身灵动、劲灵沉狠、如疾风骤雨一般速动连环，而且具备高度蓄势动态的能力；类似的训练，我们还有很多，每一种都不同程度的锻炼了多种能力，在结束各种成法训练之后，我们的水准已得到了空前的提高，具备了实战搏击的一切条件，此时，进行综合活性训练，并结合打搏训练，则可以大踏步的向着"拳无拳、意无意、人即是拳、拳即是人、人拳合一"的至高境界跨进。

三　步　功　夫

内家拳讲究三步功夫，即明劲、暗劲、化劲。凡是内家拳都讲究这三步功夫。三步功夫在练习时，要桩与拳结合练习，细心体会。

在桩法中专练明劲时，主求气血劲力达于梢节之手，所以我们说"明劲在手"，如桩功中整体连通、整体绷弹即属于此阶段。专练暗劲时，主求气血集聚于肘，所以我们说"暗劲在肘"，如桩功中搜骨之法、冰上行枪即属此阶段。专练化劲时，主球气血劲力在周身的随意运转，所以我们说"化劲在身"，如桩功中的回缩大法即属于此阶段。

练习明劲桩时，应注意手掌部强大的撑劲、开劲、手指的拉拔力；练习暗劲时，手上的劲力几乎完全松开，保持一二分力即可，主要劲力要集中在肘部；练习化劲时，周身的劲力要注意集中在身躯腹胯丹田部位，要似是而非、顺中有逆、逆中有顺、似警非警、似松非松，细细体会劲力于周身的运转，以求得劲力之源的厚实与灵动。

为什么一定要练三步功夫呢？这是因为根节是发劲之源，中节为藏劲之所，梢节为发力之点，支撑在根，变化在中，运用在梢。若练习时不修明劲，则难有达于梢节的劲力；如果不习暗劲，则无变化之灵、沉坠之劲，若无暗劲之功，在打搏时，则无法在变化中进攻；如果不习化劲，则无法求得劲力之源的厚实与灵动。所以，三层功夫必须要练，缺一不可。

明劲也称之为刚劲，又叫做整劲、绝劲、脆劲、抖劲、颤劲等，主要是锻炼及培养全身的合劲。不合则无整、无整则无刚，所以，贵在合而整。明劲是攻击之劲，所谓"硬打硬进无遮拦"即指明劲的运用。明劲功夫虽为内家拳法第一层功夫，但却不表示深入到后面即要把明劲功夫废弃，明劲是要贯穿整个习武过程的，它不是孤立存在，而是与暗劲、化劲配合使用，越往后则功夫越加纯青。明劲刚猛清脆、干脆利落、坚韧有力、弹抖颤绝，毫不拖泥带水，发力时犹如电闪

雷鸣、斩钉截铁。明劲在初始阶段，必得先使气血劲力达于梢节手足。先练习明劲中尺劲的阶段，尺劲运行距离较长，花费时间及发力过程也较长，不易变化，较僵滞呆板，在打到位时劲力会减少许多，爆发力不足，无抖绝之劲，无弹韧之劲，无突发寸劲，尚属僵滞之刚，属明劲中明刚之劲。虽然尺劲非明劲的最终目标，但必须得练，通过练习，增强全身各部关节和骨骼支撑的力量，以及增大各关节活动范围，特别是四肢梢节，因为无论是手打还是足打，都要有较大的对抗力量，否则会容易在撞击对方劲力回弹时反伤自己，因为力是相互的，所以，明劲是易骨阶段，主要指的就是尺劲练习时的易骨壮基筑体，而这一步的练习，为的就是下一步在实战中运用的劲力——明劲中暗刚之劲（寸劲）作了很好的准备。

寸劲是明劲中的最终目标，是实战的劲力，是到达目标前寸间刹时的释放。因为距离短、速度快、打击渗透力强，往往敌人无法招架，甚至还来不及反应便被击倒，所以，内家拳师都舍尺而求寸，目的就是为了在寸间距离爆发最大抖绝之力。但寸劲难求，非功力深厚、运用得法、训练有素者而不能得。因为在寸间的距离要达到最快的速度、发出周身合一的最大抖绝之力，而且发力的时间、打击的角度以及连续击发等问题要掌握好则不是很容易的事，而且火候拿捏的本能状态也是一个难练之处，发力之时既不可早也不可迟，过早不触敌身，过迟则距离已过、力发不畅，所以，“近在眼前一寸中”的火候要细心体会和掌握。明劲在运用中主用于攻击，但在打法中却不局限于手，它的范围很广，同样可以用于根节、中节、周身上下，无论是肘、是肩、是膝、是胯，还是头、足、尾骨等部，只要是猝击敌人，是突然爆发在寸距之中的抖绝之力，就都属于明劲的范围。

明劲是练合求刚，暗劲是练活求柔。活，是圆活不滞、变化莫测；柔，是劲似抽丝，连绵不断，刚柔相剂，不僵不滞，沾缠粘随。暗劲是一种暗藏之劲，是一种柔中含刚的韧劲，主要暗藏于肘，肘乃上肢中节，为藏劲之所、变化之处，故必须注意沉肘，沉中之灵才是真灵。而若从步法来讲，在明劲时，落步多有响声，踩踏之劲十足，而至暗劲，则犹如狸猫潜行，轻起轻落，但其中沉着踩踏之劲依然存在。暗劲是一个长筋腾膜，练筋入槽的锻炼过程，也就是易筋，以达到与明劲配合时“运时虽柔达时刚，全在寸间抖绝中”的境界。

明劲必须转入暗劲修炼，否则，长期吃功，反会伤身。应以暗劲为主，明劲为辅。暗劲在技击时的主要作用在于克制和感触对方，其动作极其柔软，似无力，然身体动作身轻如羽，内外合一，无丝毫散乱，若与其交手，打去时仿佛就要打到，但眼看击中，却又忽然不着，不是落空，就是被其克制反控，或被其牵动身形，或被其对逼封绞并遭打击，而看他的动作神气，却没有一点紧张之色，就好象很随意一般。

化劲是练灵求巧。灵是转动迅疾、变化灵敏、进退自如、吞吐随身；巧是不丢不顶、不即不离、以巧破千斤，是顺从对方劲力往来的妙用。习之功深有如神助。化劲亦称暗柔之劲，与其交手时，其转动如钢球，无论你用何种方法，对其总不能奏效，他好象从不用力，任你随意打来，却又总能极灵活的顺势走化，并且随意反击或逗弄，好似大人漫不经心的逗弄小孩一般，不过他虽然看上去不用力，但手上的分量却是你不可想象的沉重，而且还犹如强力胶一般或钢缆绳一般可以将你沾住带动或缠住控制戏弄你。不仅如此，化劲于行走坐卧间皆可随意而发，便如拳经所云：“拳无拳，意无意，无意之中是真意，拳打三节不见形，如见形影不为能，随时而发。一言、一默、一举、一动、行止、坐卧、以至于饮食之间，皆可以用，或有人处、或无人处、无处不用。所以，无入而不自得，无往而不得其道，以至寂然不动，感而遂之。无可无不可。此是三步化劲，

神化之功用也”。

虚 实 奇 正

拳术之运用讲究虚实奇正，以达运用时变化不穷，使敌不暇接顾的效果。但需要注意的是，虽然我们讲究虚实奇正，但却不可刻意的去一味的运用虚实奇正。要做到虚无不虚、实无不实、虚中有实、实中有虚；奇无不奇、正无不正、奇中有正，正中有奇的中和一气，自然而为，无为无不为的境界。

比如我们向对手打出一拳，如果敌人间架不动向后撤，我拳落空，按理此之为虚，但虚无不虚，我击空之拳即应顺势勾挂而回，若敌前手在我拳下方即被勾挂而带动身架，而如果敌人前手在我拳之上方或外侧，我亦仍然顺势勾挂而回，无论拳下方是否有目标，依然勾挂，且顺勾挂之势循环而击其身躯头面或前手，此即为实，为虚中有实。但实无不实，不可击中之后立即停止击打，要连续轰炸，绝不停击。出击不论是特意用虚还是由实变虚、或由虚变实，都要做到虚实相交。或虚实实虚、或虚虚实实、或实虚虚实、或实实虚虚都可以，奇与正也是与虚实相同的道理。总而言之，不可刻意而为，要一任自然，达于本能一气，无意而为之是为最高。

交 手 比 武

练习拳术，如果你的目的是在于锻炼身体，延年益寿，那是很容易便可达到的。但如果说到抗敌御侮，与人相较，就是一件不很轻松的事了。首先，我们要谦虚谨慎，不可狂傲。骄狂之人必将导致失败，因世界之大，能人异士之多不可量测，人说：天外有天、人外有人。即是此理。

在交手时，如果是平时经常在一起互相熟悉的人进行切磋比武，那么，对方的功夫深浅，武技特点等问题彼此之间都十分清楚，象这种情况，胜负是比较难以预料的，因为都太熟悉了，水准与你相差太大的不会与你较量，能与你相比的自然与你水准在伯仲之间，就好比开打之前谁也无法预料宝力高与柳海龙谁胜谁负，只因为他们水准相仿。

如果是与不认识的生人交手，彼此都不了解，交手之后，所谓“拳打不知”，如对手艺浅，则立即便可见到胜负，而假如对方也是硬手，则颇不易言胜，所以，在与生人交手时，我们要注意先观察对方，先看他的精神面貌、神采气质，是否虚灵而雄厚，身躯是否活泼，体格如何，行动举止间的拳意深度等，要作到心中有数，大概明了。另外还要注意双方的距离，二人的距离不可过分靠近，因为对方如果是个好手，在两人近距离相对时突然乘你不备奸诈的出手，这时别说是你，就是神仙也难逃脱，所以，我们虽不用奸诈之法，但对于别人，却不可不防；如果与对方相距有三五步或五六步之远，而你想要主动出击时，则要注意：一，不可就这么冒失的冲上去，要防止对方以逸待劳，借势而打，所以要将神气收住，缓缓走向对方，到利于攻击的距离时，借缓缓走去之势，突然疾速的扑上，对着敌人照势打去，放手一搏；二，假若于五六步外即向敌冲扑而去，则要注意固住自己的神气与身架，不可涣散，步法踩点要避实就虚，要走敌人的逆点（逆点即敌人的步不易走，腿不易踢的地方，也就是我每走的一个点都影响敌人的走动与反击，对敌不利对己却十分有利），步法与身法在快速扑进时要既快又灵，要有高度的动态蓄势能力，就是在快速前行中，整体处于可随时变化的高度蓄势、随机应变的状态，手法在扑进时不可将攻击动作过早作出，也要蓄住势，保持随机，笼罩、照顾、遥控住对手的身体四肢，以顾法（即防法）而

进，直至临近接触一刹，才将攻击动作及劲力如排山倒海般喷涌而出。假如对方先行攻击，我们就要随势而打，相机行事，随敌之来去，顺其势而用，借其势而用，相敌之情形而用，不可拘泥，要灵活对待。要记住，不论何时，身为一个武者，都要谦逊、谨慎、小心，如能时刻牢记，在遇到各方面水准都在自己之上的对手时，纵使我们无法取胜，但也不致于骤然惨败。

速　　度

我认为速度应该是我们要反复再三强调的一个大问题，要不断刺激学习武艺的人，使他们从根本上引起高度的重视。对于速度的训练及高强度要求，应贯穿于一个习武者整个的习武生涯。对于速度，我们要不断的以苛刻的态度要求自己。一直以来，我都反复强调速度是一等一的大事，在力量与速度的相比较之中，我一直的主张是：力量的确是个大关键，不能忽视，但如果一味追求力量而忽略了速度的训练则是很不可取的，我宁愿在极限的速度下打 200 斤的力量，也不愿在动作放大、时间拉长、运行速度变慢的情况下打 300 斤的力量。

你的各项速度都属于一流水准，敌人对你感到目不暇接、无所适从、茫然失措时，会对你感到恐慌、紧张而惊惧不安。而如果你只拥有可以将牛击毙的猛力一击，却没有具备完整的速度素质，那么，你的对手将连你的开山之力也不会害怕，反过来他还会寻机用各种技法将你击倒，因为你只拥有那猛力一击的单项素质以及单项速度。

在训练之时，我们应先将整体综合的速度拆开分解进行修炼。首先将手法局部速度求快，然后是身法、步法、腿法、眼法......如此分解进行，在全部练习有了较深体认之后，再将其综合协调、浑然一体。

在进行各项打搏技法的单操及各个拳腿的基本技法或组合技法的修炼时，特别要引起高度重视并反复强训的便是---启动!! 启动是重中之重、关键的关键。启动一慢或预动过大，都会遭到对手无情的击打或被对手逃脱，这是一个可怕的现象，正如许多人被击败之后，还蒙头蒙脑的说："我的功夫还没来得及使用呢，这是怎么回事？"

不仅仅在进攻时讲究启动，在防守或反击时也同样讲究启动，当对手快如闪电般袭来，你如果启动不速、拖泥带水，不是无法逃脱就是无法做到后发先至，当然，这里面也包含精神、意念、反应、眼神的速度。

在其体修习启动时，应先把步法的启速作精到的训练，因为步法启速，必然要配合身法，所以，步要放在首位，当步法启速达到一定的水准之后，则要另外专项训练手法的启速或腿法的启速。手法启速的训练一定要将手从原位的状态，做无预动的直接激射，要反复成百上千次的练习。至于腿法的启速则要与身法配合，在起腿时身法不可有预兆，练习时要以高标准、超难度要求自己，将整体特意摆放于一个不利于起腿的姿势，比如你想出前腿，那么，你就把重心略置于前腿，将两腿间的距离稍开大一些，以不利于起前腿的状态来进行训练（当然，不可全放在前腿上，若全放上去，就真成了无法起前腿了），在这样一种状态下，反复进行无预动起腿动作的训练，但不要将腿发出去，待练到非常快且无预兆之后，则可将腿顺势发出，经过如此高难训练之后，在实战中，当你处于很顺、很利于起腿的情形下，那么你的速度就能快的连自己都觉的十分惊奇。

不过在训练中还要提醒并引起警惕的是，如果训练不当，将启速练成了惯性的连动而不知，那就真是太可惜了，出力不讨好，努力而没有结果，在实战中仍处于挨打局面，这样的话会使一个酷武的痴狂者失去自信，甚至会使人产生放弃之念，所以，一定要很清楚的了解，什么是惯性

连动。

惯性连动，顾名思义，就是用已形成的惯性进行连续的动作。比如我们练习出手启动，当手从原位快速启动激射出去，回复原位之时，没有停下恢复原始静止状态重新开始，而是利用这回收之势又一次的快速出手，这就是惯性连动。当各项指标的启速都已相当不错时，我们再将她它们综合起来，进行组合技法或打搏单操技法的启速练习。

对于速度，除了启动速度之外，还有许多其它的速度都要进行训练，比如连击、追击、上下交错、反应、变化等等，这些我在第三篇“起落说”中就都有提到过。总之，速度是一个综合的体现，武学所有的一切都离不开一个“速”字，如果你速度不够快或不够全面的话，冒然的进行实战技击是很危险的，当然，如果利用打搏训练来刺激速度的提升，也是一种比较可行的方法。

巧　　速

速度的练习，有绝对速度与以巧用速两种。绝对速度是我们的根本，根本如果不扎实，巧速也好不到哪去，而巧速运用很好的人，他的绝对速度也必然十分了得、扎实。

绝对速度，如前文所写的启动速度即属于此类。另外如双方对峙时，你利用步法快速疾窜而进，在对方不及反应你即到对方面前或对方风驰电掣般攻来，你反应神速，能瞬间避开，或双方同时出手，但你却先击中对方等等一些情况，均属绝对速度之列。绝对速度来不得半点假，因为绝对指的是完完全全、实实在在、硬碰硬，便仿佛直线跑道上的赛车，能依靠的便是这绝对速度。

巧速必须建立在绝对速度的基础上并与打搏技法相配合方才有效，如果没有绝对速度与打搏技法的基础与配合，自以为是的去运用巧速，是难逃失败且遭受痛击的厄运的。

巧速是速度运用的一种技巧与方法，比如对方向你攻来，你吞身蓄势、吸化来势，使其来力落空，在其来力落空但新的攻击又尚未形成的一刹，对敌突施打击，这其实是利用了时间差，也就是老话常说的“旧力已过，新力未生”，因为这一个时间是对方劲势的空白，而且反应也是个空白，在这时攻击，几乎是百分百的成功，但要记住，这种机会是很短暂的，只有在对方劲力落空的那一刹那才行，所以，抓住这个机会并且利用这个时间差干净利索的反击速度十分关键；还有比如对方向你疾速击发，而且善于连击，此时你如果利用时间差恐怕不易使用，因此，你运用封绞缠挂抹等防守手法阻其攻势，并在手法与其来力相触完成阻挡的瞬间，直接从接触点变势，对敌发力打击，这时敌人的连击刚发到一半位置便已被你击中，这就是利用防守阻碍、瞬间变劲、寸劲寸速的巧速运用；而假如对方水准更高，连击时采用寸劲，快速异常，你无法使用变劲寸速的方法，那么便可以利用步法快速走开，手法依旧封阻，身法轻灵敏活，整体蓄势，当其穷追猛逼，你步再次与其错开一步的同时起腿迎击其前胫或裆，并瞬间发起连续反攻，这是蓄劲等打、乘劲迎打的巧速运用；另外还有你主动逼近，但不从正面进攻，而是步踩斜点，但整体走势却斜出正入，手法出始亦非攻击，而是先缠挂拍扑其双臂，并瞬间变劲击打，因为斜出正入，是走敌背势，敌不易变化却有利于我，手先缠挂拍扑其双臂使其失控而乱神无法正确运劲，并瞬间变劲，以寸劲寸速连击，这种情况，敌人一般是很难逃脱的，这是迂迂折折，曲形直进，缠绵攻击的巧速运用，表面上看不是最短的线而费时，但却不知内中运用了多个隐含的最短最近的直线，相对而言，速度反而更快。

以上只是举了一些巧速运用例子，关于巧速的运用远远不止这些，只要在练习中刻苦钻研，自能融会贯通，达到随机、随意、随作的境界。通过这些例子，我们可以看出，巧速是运速的一

个较高层体现，但如果对手也用这种方法来对付自己，应该怎么办呢？这时候已不是方法的问题，而是主要看双方对技法的运用能力以及绝对速度的快慢对比。其实说白了，就是看双方层次的高低。所以，技法的运用能力及绝对速度的根本，每一个习武者必须重视，必须时时操习，求取提高。

三 节 理 学

内家武术，必定要研究三节之说，首先需要了解三节之意，何为三节，三节都处于身体的什么部位？三节对于内家武术的重要性等等等等。所以你只要习练内家功夫，三节的研究是一定免不了的。

三节对于人的身体而言，其实就是将之分为三段来研究，是研究、掌握内家功夫发力的重要方式。

在人体之中，如果以一身而言，头为梢节，上肢以及身躯是为中节，下肢是为根节；以头部而言，额头是为梢节，鼻子部位是为中节，下颚部位是为根节；以身躯而言，脖颈为梢节，胸心为中节，丹田小腹为根节；以上肢而言，手为梢节，肘为中节，肩位根节；若以手而言，指为梢节，掌心为中节，掌根为根节；以下肢而言，足为梢节，膝位中节，胯为根节；若单以足而言，趾为梢节，足心为中节，足跟为根节，总之，在人的一身之中，无处不存在三节。

拳谚说"三节不明，浑身是空"，"三节不明，不足以打人"，"三节不明，非僵即空"，"三节不明，变换不灵"。这些都说明三节的重要性，而且在形意拳经中也讲到："若无三节之所，即无着意之处。若上节不明，无依无宗；中节不明，浑身是空；下节不明，动辄跌倾"。所以，对于三节，我们一定要认真研究，认真理解。

三节的运动规律不外乎梢起、中随、根催。在梢起时，中节自然随之，而根节自然催撞。但这只不过是支支节节的说法，具体到整体而言，整体上下贯穿合一，总为一节，又哪里分什么三节呢？在整体通连，浑然一体，全身贯穿时，三节早已化于无形，根本用不着去想三节的问题，三节之功在随意的举动中自然而然就发挥的淋漓尽致。所以拳打三节不见形，如见三节不为能这句话，是内家拳修为功深者的体现。

三节另外还与我们平常经常说的三劲有不可分割的关系，所谓的三劲，就是：明劲、暗劲、化劲。

明劲在手，即在梢；暗劲在肘，即在中；化劲在身，即在根。对于明劲，我在三步功夫中写的比较详细，在此，就不再多言，主要讲一下暗劲以及化劲。

暗劲在肘（同时也包括了肘前的一段前臂以及肘后的一小段大臂），肘乃中节，中节是藏劲之所，乃连结根节，操纵梢节的中间环节。要有下坠之意、相合之意、引变之意、逼促之意。

其实中节并不是仅仅就指肘部，它还包括整体之中的所有中节，我们现在暂时先以手臂的中节来讲述。所谓的藏劲，就是要求将劲力在中节暗含，不要显露于外，同时也要由此而保持中正状态，只有出手时中节保持了暗藏之劲，保持了中正状态，才可以将劲力不用死，才可以将劲力灵变，我们经常讲的动态蓄势，其实就是讲的要求将周身所有中节之劲暗藏，蓄在中节，不要全发，但要保持灵动，要随时可以变化，随时可以发劲。

中节必须要有垂坠之意，只有这样才可以使劲力中正，不致劲力飘散空虚。中节的合，乃是以求劲整，肘与肘的相合，肘与膝的相合，都是使劲合整。中节的引变之意，乃是人身之整体于

运动过程之中能够起到变化作用的，主要在于中节。比如要由下插手法变化为上抛钻手法，只有依靠中节，以梢节根节为辅，才能够灵活的完成，而且对于劲力也可以仍然保持通连状态。不仅是上肢如此，下肢动作也是一样，步法的运做转换，也都离不开中节的提领运转。所以中节的是相当关键的。中节如果僵滞，则整体也是一样十分僵滞。至于中节的逼促之意，乃是逼催之劲，中节是承接梢节与根节的中间环节，所以一定要保持催逼之劲，才可以在劲力发放之时，将根节的巨大劲力快速的催逼于梢节，如果中节不具备催逼之劲，就说明中节空虚，梢节与根节就无法连接，整体就不是通连状态，那么整体劲就无从谈起。

而至于化劲在身，不要理解成就是身体之劲，也不要理解成完全是根节之劲，正确的理解就是化劲于三节而言，已经完全的总成一节，变化莫测，动就变，变就化。无处不到，无处不变。

所以三节的关系要认真的理清并灵活的运用它们。这是每一个武学研究者都必须作到的："不偏颇，不固执，尚于分析与研究"。

身　　法

在拳学的训练中，无论是自我修炼，还是对敌打搏，都离不开一个身法。身法是拳学中非常重要的一个部分。一个人的身法如果僵滞呆板，那么他的拳学修为肯定也高不到哪去，在身法的训练上要痛下功夫，使身法灵动敏快，活若龙蛇。这样，在对敌时才能做到进退转折、旋拧吞吐，起落纵横无不自如，有预想不到、不可预知的神秘效果，劲力的通达、贯穿亦可随心所欲、任意施为，而且身法的训练也同时非常有效地按摩、锻炼了人体的内脏器官，并且使腹内之气更加充固、饱满，对人体的健康起到积极作用。

身法要活，指的就是身躯要犹如龙蛇一般能随意地灵活运动，只有这样，才能敏捷快速而有弹性，才能瞬间猝然发力，才能无论在定位、不定位或是背势状态中都能随意地将劲力传导。

身法的训练，各门各派练法各异、等等不一，有利用站桩时腹部鼓荡，并配以意念假想，使身体随同无规则鼓荡之势而做相应蠕动，从而带出整个身法运动的训练，典型如大成拳之训练；有利用抛、拔、伸、缩、弹、晃、抖、拧、绞整个背膀部而带出整个身法运动的训练，典型如形意龟尾力、熊膀力及八卦掌肾里藏花训练；有利用摇转脊柱而带出整个身法的训练，典型如新兴拳学轨迹拳之身法轨迹；有利用手臂伸展舒动缠丝并配以磨肋动作而带出整个身法的训练，典型如八卦掌之"大鹏展翅"、"磨肋掌"、"双龙摆尾"等训练；有利用无规则、多方向身手互动缠丝而带出整个身法的训练，典型如八卦、太极缠丝劲训练；有利用探臂、甩臂、无规则抡抛臂并同时牵、拔、抛、甩、弹背部而带出整个身法的训练，典型如通背（臂）拳之"猿猴舒臂通背力"训练；也有利用无规则多方向的裆、腰、胯、小腹、膝、踝之浑动揉、搓、绞、抛、抖、炸等动作并配以手法及上身相应的浑然一体的同动而带出整个身法的训练，典型如《狂飙拳学》中裆膝合整训练及掌法训练中的裆膝合整进阶练习。

正所谓"身灵则通灵、身滞则通滞"，身法一滞则一切都无法达到自如，因此，对于身法的训练绝对不可忽略，应该投入大量的精力去认真练习。

局部整体　　　公转自转

进行拳术训练的过程中，手法的局部自发运动要重视起来，不能一味的强训其它部位，因为

手是我们攻击时进攻武器的尖端，各种技法，各种发力都要通过手来放射。

手法的局部自发要快，要有螺旋，要猝然抖擞，循环连绵要快，要犹如闪电一般出手不见手。手臂要坚固圆实，富于弹性，指节掌背要坚硬，要有力量，但又要具备绝对的松活弹性，腕肘肩要松、实、活、弹，手臂局部的本力要经常训练，使之增加，使筋骨得到充足的养、炼，使筋更长、更韧、更坚，使骨更硬、更密、更强。手臂功力的增加，往往是与整体一起训练，共同增高，一般的训练有抖杆、揉球、操手、撑墙等训练，也有仅手臂与胸肋、手臂与背部相连结的训练，如倒墙功等内容。

手法的局部是整体不可分割的一部分，缺少了手法局部自发便无法称之为整体，而且尤其是在群战之时，当处于无法整体发力的状态下，局部自发的动作便可以帮我们的大忙，这就有赖于平时对局部自发力给予了足够的重视，因为在搏斗时，即使只以手法局部自发之力，只要平时训练有素，击倒一个比自己高大的对手是不成问题的。

手法的局部自发还有一个自转公转的问题，将这个问题解决，则能使速度与力量凭空加大。

我们都知道，内家武学的手法技术都离不开一个圆字，比如直拳，一般走的是两种路线，一种是顺一个起手的小圆打切线，再顺一个半圆收回；一种是打的一个椭圆形，这两种出拳收拳的行拳路线我们称之为公转。而在出拳的同时我们的手臂要拧裹螺旋出去，以增强打击穿透力，在收拳时则又要拧裹螺旋收回，以增强回手勾挂缠丝的劲力，这种拧出拧回的形式，我们称之为手臂的自转，就好比地球在围着太阳公转的同时也在不停的自转。

公转的速度要快，要突出一个疾字，快如闪电，不见形影。而自转则一定要配合协调，仍以直拳为例，手法边出边自转，在打到位的同时正好自转到位，不能过早，过早则螺旋穿透力没有打上去，但也不能过迟，过迟则又尚未形成。当打到位时，则要顺着收拳路线自转回来，也不能过早，过早则瞎忙乎了，没有把缠丝之劲勾挂到敌人手臂上去，过迟则又没有了缠丝劲，硬生生的勾挂很是费劲。

公转自转的难处在于自转的幅度不容易掌握，容易自转过度。而且公转的路线容易被过度的自转带偏轨道，所以，自转的度与公转的协调一定要认真体会。

不过，进行拳术的修炼，还是一定要以整体为主，本文意思只是提请认真重视体认手法局部，不能忽略等闲，而并非专练手法局部而忽略其它，请一定注意。

握拳、战式、力态

握拳、战式、力态，这三者乃习武者必须掌握之要点，握拳，要撑张坚挺，腕骨与掌背要绷顶，握拳的状态应该有好似整个拳头要崩炸开的感觉。拳不可越拽越紧，若如此则劲力会向内向里卷屈，使劲力不易全部发出。握拳的一刹，要感觉好似整个手臂向前拽出一样，力量保持在三分力即可，因为即使你的握拳再正确，如果在发力前就使用了全部的力量，那么这也仍属于僵滞之力，就好比一条蛇，它的头部及前半身始终对着目标，力量始终是向着前方，并随着目标不断的微微移动，它的力量始终是处于拉住、拔住的状态，但它在这种状态之下却不将力量用到极至，因为整体还没有向目标发动攻击，所以只能先用三分力以做为对峙与发动或与应变之间的承接，所以，我们的握拳也应如此，只有这样才可以使劲力永远听自己的调遣，才能使劲力不会在作用到目标之前或已经作用在目标之上时产生严重的资源浪费。

在拳学运动之中运力的形式多种多样，但它们都有必须的原则与要求——力量的拉伸与拔拽

状态以及松紧快速切换产生的巨大力量。没有哪一个拳派会愿意承认他们的发力是卷屈状态，因为谁都知道，力如果不是往前放射状态，那么这一股力[illegible]只用于搬运货物。无论这个门派在训练中是多么的强调增加本力练习，他们在发力时仍然强[illegible]对拔伸状态，也无论他们训练时所要求练习实力的杠铃有多么重，他们在发力时也依然要求[illegible]的松紧切换，虽然各个门派之间的发力具体要求与层次各不相同，但在这两点上却是如此的[illegible]这就说明，拔伸状态与快速的松紧切换是拳学运动千古不易的真经。

所谓的战式，并不完全就是指双方对峙之时的实战姿势，而包括双方运动起来的姿势。总而言之，你只要没有发动攻击或没有快速应变反击或防守时的状态，就都属于战式状态，因此，战式并不是像什么大成拳的技击桩、形意拳的三体式、心意拳的熊出洞、八卦掌的青龙探爪、太极拳的无极式、或截拳道的警戒式、散打泰拳拳击等的实战式那么简单，这些都只是双方互相开打之前的实战准备式，这个准备式各门各派都十分强调，无论是有形于外还是隐蔽于内的实战准备式，每派在训练的程度上都投入大量的精力，但对于开打之后的战式则不是那么的重视，这真是一个非常遗憾的疏忽与遗漏，当然，或许他们根本就不知道有这么一种训练。

运动以后（也就是开打之后）的战式，要特别用心的感觉与练习，要反复领悟与思考。也许有许多朋友还是一头雾水：什么是“动后战式”呢？能否举一两个例子呢？其实这很简单，只要一说你就能完全明了，比如双方开打之后，甲方进攻，乙方退却并侧闪，因为实战状态的变化，乙方同时将原有的实战式调换成另外一种，而甲方呢，因为乙方的变化而无法再实行原有的实战式，也只有同时跟随着乙方进行变化，将实战式调换成另外一种，这时，双方的“动后战式”就都反映出来了，但这种动后战式又并不是仅仅将实战式转换成另外一种实战式那么简单，它里面蕴含着非常高的要求，你比如乙方在进行调换的时候，就不会大大咧咧的松懈的将动作变换，为什么呢？因为对于一个具备一定反应，具备一定防守能力，具备一定步法水准的人来说，攻击他的最好时机并不是一上场就对其猛攻，那样击中的机会等于零，而如果对其攻击，在其进行步法运作的时候，在其进行战式调换的中间过程，也就是承接、切换的瞬间，以及他调换刚刚完成或调换刚刚启动的时候，这时就是你攻击的最佳时机，当然，这种时机来得快，消失的也快，往往是当你发现了机会，机会却已经离你远去丝毫不给你留下哪怕一丁点的残羹剩饭，相反，如果对方的机会你没有抓住，当你随其的运动而调整自己的战式变换时，却在调整的过程中间被对手逮了个正着，那你就等着挨揍吧。所以，我们明白了什么是动后战式，以及它的运动状态及清楚的知道动后战式在实战中是不可缺少的，并了解了它运做过程中的薄弱环节，那么我们就要在它运行过程中的这些弱点处加深和强化提高质量。以使这些环节都不会成为自己的致命之处，要使敌人在这些环节之中拿你毫无办法，相反，你还要能利用这些环节引诱敌人，将其在自以为得势的状况下将其消灭。

要想能很好的运用动后战式，不是说你运用了多少个战式形态或将战式的承接切换进行的非常快速就可以了，你必须具备动态蓄势能力，这才是最关键的，战式的形态并不关紧要，要紧的是内在的质量，有了极好的质量，任何外形都具备极强的功能。在承接切换的一瞬间，以及战式调换刚刚完成的一瞬间或调换刚刚启动的一瞬间，你都要具备可随时灵动，随时变换、随时应击、随时进攻的能力，这一点说起来十分容易，但要实际操作起来却并不是一件轻松的事情。那么快的速度，所有的动作一瞬即过，要想在这种速度的转变之下达到动态蓄势的要求绝非易事。如果要自我检验是否达到要求，可以按以下方法进行检验：进行一个人操作的假想对敌训练，当自己

的步法运作起来之后，在战式变换的动态过程或完成瞬间或启动瞬间的一刹那，强烈的想象，如果对手此时向我攻击，我能否轻松反击？（要将对手想象成非常高的水准，要将他的水平摆在自己之上来对付，要将自己目前认为对手不太可能做到的动作想象有完全的能力轻松作到）。如果能够达到要求，那就证明你是成功的，接下来，你就要练习自己捕捉对手动后战式的薄弱环节，要记住，不可以仅仅就是捕捉到就算成了，你要瞬间利用这千载难逢的机会将对手消灭。在自己一人假想对敌的空练有很不错的感觉之后，就可以和伙伴进行对练，不要互相讲好方式，而要进行互不知道对方运行步骤、打法方式的“拳打不知”训练，以实际的操作来进一步提高自己的水准。

动后战式不可仅仅就是进行双人对打的训练，还要进行一人应付群战的动后战式，双人对打与群斗的感觉以及方式、要求都不一样，所以，不能只练习一种。双人的动后战式感觉可以具体参照游鱼、惊鱼训练，以其训练感觉来辅助双人对打的动后战式效果明显之极，如果感觉不是太好，证明游鱼惊鱼训练不是很到位或练习有失误，要重新认知。

群战的动后战式，可以直接参照蜂翅状态来进行训练，要记住，着都是一些内在的劲力要求以及内在的动势要求，在外形上无法做静态的演示，所以，你必须要熟悉这些要求与要点，要作到烂熟于胸。这样，在运作时就可以快速的练出最佳状态。

达于本能　化于无形

何为本能？有先天本能、后天本能之说。先天之本能，乃无意识、非经锻炼而天生具备，先天本能人人具备，但此之本能作用于武技，非经锻炼不足以运用。如敌手袭来一拳，先天之本能者十人中有九人眨眼、身后仰、慌张而后退，余一人亦闭眼、抱头，鸵鸟式自我防护。而经后天之训练，当敌手袭来，均要么将其从容化开、要么就是封阻逼进，反将其击。此之为本能之区别。而后天本能之中亦有高低之分，高级本能乃习惯之本能，此种本能便仿佛我们日常中之习惯一般，比如吃饭拿筷子，毫不需要去刻意的运做，甚至连条件反射也谈不上，很自然很随意的便将筷子拿在了手中，而且即使十年不拿筷子，十年之后再去拿筷子时，仍然非常自然非常随意，而功夫之习惯之本能也是一样的道理。一般的本能训练，在打斗时基本上都需要比较强烈的条件反射才能发出，而且还要做好准备才能将之发出，并且如果在较长的一段时间内没有运用的话，将会以极快的速度消退，这就是为什么许多人长时间不打实战，突然有一天又打起了实战却发现反应、本能等等都大不如前，甚至有退化到初级阶段感觉的原因 。而作为高级的本能，则无须如此，因其已达成习惯性，这种习惯性本能即使很长时间内没有运用，也不会消退，这就是习惯性本能的高级所在。要练成这种习惯性本能，关键在于苦练、思想要放松、于平时日常生活中也要作到比较隐蔽的拳意感觉，时时刻刻都存有拳的意思。

对于“化于无形”，有许多人认为比较玄乎，认为这是武侠作品中的东西，或者就是内家拳术中故意搞的一些虚无缥缈的论调，认为其本意是以此来欺诈习武之人，这也不能怪学武者，现在社会的确令人眼花缭乱，分不清真假虚实，只能怨授武者鱼目混珠，鱼龙混杂，但虽然如此，“化于无形”这句话还是正确的，所谓化于无形，并不是指将功夫化的不见踪影，如果化的不见踪影，那拿什么来与敌人进行搏斗呢？当然，也不是指打人时以无形之动作或所谓的气来杀伤敌人。我们所指的化于无形，正确的理解应该是：将自身所有修炼的功夫达于一种自然、随意、本能、随机、无须用思想控制即可随时随机随意而发的境界。这就是化于无形。便比如前文《成法说》里面所说的成法，如果你刻意执着的运用成法，思想上还停留在固定的技法、招法之上，那就表明

你的境界还仅仅只是“拘用”阶段，何为拘用？就是拘泥古板不懂变通、不懂灵用的意思，比如说你今天学了一个实战技法，演练并经过实战训练以后，你觉得真是太好了，然后你就永远的记住了这个技法，永远的沉湎于这个技法给你带来的快感当中，于是，你也就永远的束缚在了这个技法当中，永远也无法摆脱这个技法对你带来的负面影响，如果你没有大彻大悟，那么你也就永远停留在这个技法的境界之中，再也脱离不了它的魔影。所以，当你练到一定程度时要尝试着将所学的一系列固定的技法、招式、有效打法等统统忘掉，心中只存着本质要求、原则规律、原始技法（即最早所教的技术动作，比如直拳，只记得发力方法以及本门拳法的一些特色，至于这个技术怎么怎么运用，如何如何打，一系列配套的固定安排练习等统统忘掉。）、以及对敌原则，所有的技术都在不经意间用出，在随机情况下凭感觉随意而本能的发出，这样，你就达到了化于无形的阶段。我有好些弟子都达到了这个境界，他们事后总结：在刚入门的时候，越学越高兴，因为学的内容越来越多，层次也越来越高，发现自己学了这么多的东西，掌握了这么多的技术，心里特别充实，但经过了一段时间以后，这种感觉逐步逐步的淡了下来，挺奇怪，东西也没少学，层次也仍然是越来越高，这是怎么回事？想不通，也想不到向老师询问，因为这只是心里的一种感觉，也不知该如何问，就这样，一下就到了学习将近期满，而奇怪的是，在将近学习期满的时候，这种感觉的疑问竟然自己就迎刃而解，也没有刻意去想它，就这样豁然而通，因为在期满之时，发现自己这么长的时间，仿佛就是啥也没学似的，但和同伴之间实战却是出奇的顺畅，所有的技术用不着思想来控制指挥便自己就随机的发挥出来，一切都是那么随意、那么自然，平常自己练习时也不是按着学习时固有的模式来进行，因为只要很随意的任凭自己天马行空的去操拳，出来的效果就已经完全达到了拳学的高级境界的要求。终于明白了，这，就是“化于无形”。

理性析拳　　感觉练拳

练习拳术，尤其是练习内家拳术，要特别注重感觉，所谓感觉练拳即是指此。练功，要讲究感觉，不要太过分的讲究动作的准确率，免得只顾外形而忽略了最重要的内在，因为只讲究外形的正确，会容易使人停留在对外形的研究上，那样，内在的劲力要求，内在的运转贯穿等等就都无法练习上身。所以，感觉、感觉，十分重要。

而对于拳术的分析却需要绝对的理性，仅凭感觉来进行筛选、判断很容易错过真正的武学。因为各位的绝大多数都不是武学家，更加谈不上武学的通家了，所以，如果你只以自己的眼前感觉、凭看到的第一印象的感觉来对武学进行分析，就大错特错了。你一定要以理性来分析，否则，被华丽的外表给蒙蔽，又学不到真正的功夫，那可就太不划算了。

分析拳术，首先的第一步就是要先验证它是否是一门真正的拳学，也就是要确认它不是一门虚假的功夫，然后再去验证它的层次高低，最后，再选择是否进行学习。

要看一门拳术是否是真拳术，只要看它是否是以实战技击为主，并兼以养生，如果是这样的拳术，就证明了它的真实性。但是，有许多朋友在选择武术的时候也是以实战技击为衡量标准，但却仍然上当受骗，这又是怎么一回事呢？这是因为有许多欺骗人的拳术，它们也打着实战技击的牌子，因为它们知道每一个学武的人都希望自己学会之后都很能打，如果它们不挂着实战的招牌，又如何招揽习武者呢。其实，这其中的关键还在于选择者本身，你若具备认知真武的能力，不去相信那些玄之又玄的玩意，它们又怎能骗得了你？你比如《武魂》杂志上的“玉女心经”简直就是在害人，有一个海南的习武者从“老玉女”处来到我处，整个人在精神上很明显的就是被

练坏了，整天魂不守舍、早中晚打坐，吃乒乓球大小的丹药，天知道那丹药是个啥玩意。还念念有词自己会灵魂出窍，真是惨不忍睹。在实战武学方面，其又搬出了所谓的“易拳道”，言及一切要放松（其之放松，非正常意义的放松，而是松懈的状态，虽然他并不愿意承认，但其所阐述的观点以及自身的动作特点就完全的表明他练的这些门派所谓的松其实就是松懈），大谈阴阳开合之道（其之阴阳，不用现代科学的语言来解释。在拳学运动中，什么状态是阴？什么状态又是阳？其根本不知，只知妄谈。这就是被所学门派的故作高深以及装腔作势的玄奥给迷糊了），大谈不要苦练，只要掌握了诀窍，无须苦练即可产生强大杀伤力及极强的打斗能力，并对我处弟子提出较量，我实在是不忍心伤害他，但也有些气恼，遂让一弟子仅以一手与其一试，就是这样，他也是不堪一击，所谓的“玉女”功夫及“易拳功夫”全无用处，仅一个照面便被我弟子击倒，过后又让其试试脚靶威力，两拳一打，他便觉得受不了，于是非常服气，并对什么才是真正的武学有了更深一层的认识。

在对武学有了认识之后，便是层次上的选择了，要看这门武学是否完整，是否拳与理同教，是否在具备高级实战能力的同时也兼具养生的效果，是否切磋较量可行、街斗群战也行、是否可用于任何战场等等，然后再给各个武界知名人士去电询问，以进一步了解，因为绝大多数人对于层次的高低与否还是不具备那种专业的水准，因此，这是一个比较好的方法。所以，请朋友们能牢牢记住这句话：理性析拳、感觉练拳。

蜂 翅 状 态

所谓的蜂翅状态，并不是指双手像蜜蜂的翅膀一样，在狂飙拳法里的蜂翅状态指的是一个整体状态，是一种振动勃然，跃跃欲发，动态蓄势，可随时、随机、随意而发的状态，就好比空中的蜜蜂，你看它停在那里，但它却形虽静而势不息，在任何状况下都可以猝然而发，无论是前进还是后退，或者向左、向右、旋转等等，它都可以如这篇文章的起始所说：随时、随机、随意而发。

在搏斗中，我们其实就是需要这种状态，像游鱼的状态也与蜂翅的目的相同，所不同的是一个是比较平和，而另一个是比较激烈。也许有人要问：哪一种更好些呢？可以告诉你，没有高低之分，它们只有用途之分。

游鱼的状态用于单打的时候效果最好，而用于比较激烈的一打多的群战则不太适合，虽说在一定的时候游鱼状态也可以产生很好的效果，但打开以后，则需要靠蜂翅状态来大显神威了，所以，在狂飙，你必须掌握游鱼.惊鱼以及蜂翅状态。

蜂翅状态的练习，主要由跃换步、原位振颤步等步法组成，在这我就把蜂翅的练法给大家介绍一下。

首先第一步，原位振颤步，这个训练主要是练习与敌人相对峙、双方都不发动攻击时所用，原位振颤步有两种方式，**第一种，步不移动式振颤**：练习者以实战式站立，仿佛面对超强对手，高度戒备，身处原位身体重心保持在中心，仅以双腿暗做前后垂直式踩踏，但要注意，双腿一定要以胯部为枢纽为连通，如此方不会造成上下脱节。振颤的速度要快，仿佛空中的蜜蜂翅膀一般在不停的振动，为的就是能应付突然的情况，以及能随时、随机、随意而动，所以，我们的双腿之动也要是如此状态，身体的状态亦要作到能随机而动。**第二种：步微移动振颤**：练习的要求大致与第一步相仿，所不同的区别只在于步子做微微的移动状，此步子的移动可以是前后的微微移

动、也可以是左右的微微移动、更可以是左右前后的随意移动，但步距一定要小，不能超过一个脚掌的距离，振颤的速度要快、密度要紧，其它要求要反复参照第一种的要求。

第二步：活位蜂翅振颤：在这一步之中，所要掺进的步法比较多，有跃换步、处于高提与低位磨胫之间的中位磨胫步、步法大旋等等。在第一步练习的基础之上，先以步微移动的振颤微微动起来，然后，意念假想身体周围群敌环绕，且个个厉害，你高度紧张并高度戒备，此时，群敌向你发动，但又不真打过来，只是围着你扰乱、佯击，在这时仅具备第一步练习的蜂翅状态是远远不够的，因为人太多了，所以你必须动起来，将步子走起来、将身形活起来，但因为群敌都未发动真正的攻击，所以你在运行的时候，不可以将搏杀的技术动作做出来，也不要将步法身形做出攻击的状态，目前所需要做的是将势蓄住，但又必须很紧张的动起来，以便能照顾到四面八方的敌人，不至于被他们偷空而袭，要记住，步子、步距不要过大，要很紧凑的运行，偶尔可以将距离拉大一些，思想意识要统筹八方，整体运行也要完全兼顾到前后左右，跃换步、中位、高位磨胫步、大旋步等的运用要灵活机动，不可固执的拘泥使用老师所教习的练习方式，记住，心中只有敌人，不要将思想太放在技术的运用上，要让这些技术成为你身体里的一个自然组成部分，在你运行之时，它们应当是自然而本能的发挥。

有一天在看中央电视台播放的拳王争霸赛时，曾听到拳击点评专家王国均老先生有提到过蜂翅状态，当时，我就想，看来，这好东西就是好东西，它也不是完全的掌握在哪一个人的手里，也不是被哪一个门派所垄断，真理与真道的确是属于这整个世界。

但王先生提到的蜂翅状态与我所要求的蜂翅状态并不完全一样，王先生的要求局限于双臂、双拳，要求不停的晃动、不停的振动待发、不停的出拳，而我的要求是整体的状态，不停的振动待发，保持动态的蓄势状，不仅有单打对敌的蜂翅状态、更要有应对群敌的蜂翅状态，我想，这就是中西方武技、传统与现代搏击、擂台竞技与全面均衡武术间的差别。

寂寞的中和之道

寂寞的中和之道，处于闹市而无人识。它之所以寂寞，之所以孤独，之所以无人赏识，没有任何原因，只因为它存活的寿命过于长了。它不应该在现今的这个年代还活着，让爱它的人为它悲伤、为它不平、为它心疼。

现代的社会，每个人最讨厌的也是最没有印象的便是这中和，因为作为现代人来说，你要么就行，要么就不行，就好比说话，要不就痛痛快快的说出来，要不就干脆不说，似说非说，隐隐藏藏、暗含玄机的中庸之道，令现代人最受不了。就好比这拳术，现代人最喜爱的就是显露于外表的功夫，像截拳道的“喔多”叫喊，夸张的肢体动作，具有形象艺术的擦鼻子动作，等等这些，都成为了现代人的追逐与模仿目标。现代人越来越多的迷恋外表华丽或外表诡异或夸张的功夫体系，并不悔的认准这才是真正的功夫，因为他们始终坚信，没有内在的，只有外在的，他们认为若没有内在，就没有外在的体现，所以，不要去探寻内在的机奥，只要看看外在的表现就可以了。这种理解看上去似乎很有道理，但如果你的理解层次，你的专业内涵等等都达不到要求、达不到必须的水准，你又如何能从这显现的外在透视那隐含极深的内在呢？

作为功夫之道，要达到极高的境界，必须要向中和之境发展，不仅是武学的层次，心境的层次亦然如此。

于习武之初，人之心境焦躁急虑欲早日习成，多习内容，此时之心境乃“浮”；待习之一段时

日，已掌握一些技击技术，自身之身体素质亦好，人之心境躁怒易发，心火烈烈，凡不顺意之事均欲以武力解决，跃跃欲试，无事亦想若事，此时之心境乃“暴”乃“戾”；又过一段时日，武功之修习层次逐级提升，人之心境亦逐渐下压，无论何事，均与之忍让三分，无意与之争斗，此时之心境乃“沉”；又过了一段时日，武功之又得以提高至相当高之层次，已开始进入武功最高境界之阶段，此时之心境无论对人、对事、或对其它，均和和融融，遇不如意之人或事，均欲以自身之力相助，对于修习武艺不对路者、或练习遇到难关者等等均愿悉心指导，惟恐其不解。此时虽遇至歹至恶之人、事依旧是以武力解决，但心境已是进入“和”“融”“圆”“通”之境。

此之心境四个阶段，若要与武艺合为一谈，则恰好为功夫中之四个境界：明刚、暗刚、明柔、暗柔（中和之境）。说明刚之劲，筋节暴露，动作明显，对手易于觉察，甚至不用去特意观察就能知道明刚劲之动作，此时之发力显现于凶猛、霸道、不讲道理，动作夸张，显现于外表，外行看之，漂亮、凶悍、显而易见。至于暗刚之劲时，发力动作已趋于隐蔽，多见寸劲，寸动，此之阶段，外行已是不太容易能看得懂了，若能看出一二分门道者，可算是外行中之佼佼者、内行中之初级者，此阶段之层次，习功者与观赏者细加解释，一般均能理解并接受，而且理解之后亦会认为此阶段之效果是为高级。然而进入明柔之境，习功者的遭遇就今时不同往日了，常人不仅不太看得懂，就是看了，亦是认为此乃养生之动，于实战技击毫无用处，更别提直接用于实战，因此时之动大柔特柔，周身上下柔弱无骨，发力之时仅周身微微一抖，浑身一颤即将劲力发出，作为外行，眼中只懂大动特动，硬发硬出的所谓外功，对于此，根本一窍不通，只有一些一直以来信奉内家，而且认为内家就是柔、就是软，不柔不软就不能称之为内家的人，会对这一层次感兴趣，其实他们也根本不懂这里面的奥妙与深层内质，无非就是迷信内家而已。至于暗柔之劲，可谓“阳春白雪”“曲高和寡”，在功夫的天地里，已达境界之上上乘，然而对于世俗之人，却处于无人问津、视而不见的尴尬地步，因为至于暗柔之劲，已是刚劲、柔劲等均不显露于外，外形看去：刚之不刚、柔之不柔，平平常常，随随便便，自自然然，悠悠闲闲，不急不躁，好象外表就看不到一丝一毫的特殊之处，一切的暴烈凶猛都隐含于内，外表极自然、极平常，看不到刚，柔亦极隐含，毫无雕琢加工的痕迹，而这，却恰恰与现代人的审视观点有着大大的出入，不，确切的说，应该是与所有的外行者的审视观点有大大的出入，出入在哪？我想，诸位已经相当的清楚，不用我再多费口舌，

中和、中和，寂寞的中和，为什么成功者凤毛麟角？不是不思进取，也不是不肯苦练，而是有两点原因：所投非门与阶段选择错误。所谓所投非门，指投入的门派，并不是最科学合理的练习体系，而所谓的阶段选择错误，指的是只认准了明刚或暗刚等阶段的老师的门下，因为他们的水准还远远达不到最高级的层次，他又如何将你训练到一个高级的境界？如果你一层一层的境界，一层一层的进展都清清楚楚，我就不信你会半途而废，不思进取？！所以，关键还在于你的选择呀！

我曾经对我的一位初入门的弟子说：一切的东西，如果达于最高的阶段，在外表上，往往是十分的平常，对于外在根本看不出有任何特别之处，因为一切都隐于内在，全在于质，而不在于华，这就是内家拳最高层次的特色。

其实，我罗里罗嗦的写了这么多，也不知道诸位能否看的懂，请不要误会，我这里的懂，并不是指看懂文意的意思，而是指能否从深层上体认、认知，最后与本文达成统一之意。好，望各位努力修行，早成正果，南无阿弥佗佛！

表向与本质

我们常说，看人不能光看外表，而要看其内在，这句话同样可以用于武术。

中国的武术，浩瀚繁杂，拳派之多，以数千来计算，这就难怪那些老外一接触中国的武术就犹如进入了一座迷宫，晕晕忽忽，也难怪奥委会主席说：看不懂中国的武术！这是句大实话，别说他老人家了，就是我们这些日复一日、年复一年的所谓的练家子，也还得透过这数以千计的自认为各不相同的拳派外表，以内质的准绳来逐一的衡量，并经年累月才得以总结出武术的内质要求与内在规律。可想而知，我们这些人尚且如此，让一个从未接触过武术的老外，突然之间面对一大堆花里胡哨，复杂繁乱的中国功夫，怎能看得懂？怎能深层的了解它们？

透过外表的显现，我们一定要深入到深层的内质，才能明辨好坏，认知优劣，判别高低。不仅是要让那些外国人了解中国的武术，首要的还是要让国人自己先搞懂武术，如果所有的国人对于武术的认知都不尽相同，各执一言，那么不仅只是老外看不懂，就连我们的后人也将全部说一句相同的话——武术？不懂！

是不是开始觉得我说得有些道理了，因为许多的人在听过我的阐述之后都这么认为，相信你也不会例外。

武术的本质，不能从外表的华丽或凶悍与否来判别，既然是内质，就要从内在的质量去观察，比如动作的速度，我们不能简单的去看，而要将之拆分开来审视，从启动到运行，再到加速度，再到收回速度以及立即停止的截然而止的速度，并且还有循环的速度，出手之后变化的速度，寸距之间的启发速度，反应的速度和反应与作出应击动作的速度等等等等，这一点在“说武论拳”的“速度”与“巧速”这两篇文章中都有提及。再比如发力，要看他是否整体之力，这还不够，还要看他力的外在表现形式、自身的劲力要求以及劲力的总体要求和它们的综合能力等状况，这些都是从内质来观察。

你只要学会了从内质来分析与观察一门拳术或一个人的水准，那么，在某种意义而言，你已经算是一个具备一定通解武术能力的人了。

希望你们每一个人都能从内质着手，学会从内质看拳、从内质练拳。

“光 棍” 拳 法

请朋友们在看到这个标题时不要误会，所谓的光棍，不是指没结婚的光棍，而是指拳法的运行光秃秃的，没有一点的辅助，就好比一棵大树，长的枝是枝，干是干，就是不见一张叶子，甚至连树枝都没有，仅仅就是一根光秃秃的树干，你说，这样的树还能称之为有生命力吗？

当我们在进行武术练习的时候，也要永远记住这点，光秃秃的技法是没有生命力的，在实战中只会处于挨打局面，比如双方对峙，你距对方一步之遥，却就这么楞楞的冲上前去，没有任何动作做掩护、做干扰，那对方又不是傻子，肯定是要还击的，又比如你出一直拳，就这么直接了当的将拳打出，没有任何的配合动作，你想，对手是站在那让你打呢？还是选择闪身迎击，或直接起腿踢击？我想，你就这么明晃晃的将拳打出，只有一种人会被你打中，那就是根本没有练过功夫的人会被你击中，所以，我们练习拳术，一定要注意“光棍”手的害处，要努力的克服并改正，坚决不能让它在自己身上蔓延。

比如在教材中，有双手互动能力的训练，这就是有效解决“光棍”手的训练方法，将双手互动练好，在实战中完全可以作到，欲左先右，欲右先左，互动相连，连绵不绝。人说：一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩。在拳法的练习中，我们也要作到一个技法数个帮。就好比劈拳，你就这么大老远的明晃晃的将拳抡着冲过去照人头就打，那肯定不行，而我们如果在向敌人缓缓走去，在将接未触时，突然前腿向前突刺冲进，前手以寸劲启速打出砸拳，以半距为准，敌必反应，在我出砸拳之同时，劈拳已作好出手准备，甚至已经开始运行发动，当敌反应同时，劈拳已经呼啸而至将敌重创。又比如直拳攻击，冲杀而进，因有互动本能，出拳一刹，另一手已经出手勾挂或封插敌人之眼、面，为直拳打好进攻基础，即使敌方逃离第一拳之攻击，并在撤离过程中发拳反击，因我有互动之能力，互动之手早在运行之中，边攻击边将敌之反击法给予化解，而如果你是一个“光棍”手，那么你可就损失惨重了，自己再好好想想吧，光秃秃的手法是否的确不行？

文章的结尾，我要提醒各位武友，光棍手是必须改正的，但千万不要改成了枝繁叶茂的花手，那样，可就得不偿失，花里胡哨和变化不定、花枝招展和虚实相间是有着本质的不同，千万不要混淆了。

狂 飙 随 谈

狂飙拳学的拳为什么会这么重、这么快？

它的原理与分析：首先，在发力方面，狂飙不仅只是整体同动，整体贯通那么简单，但狂飙却是建立在它们的基础之上。但凡研究内家拳的人都会知道，力有许许多多种，整体的同动与贯穿仅只是基础，它还有诸如：抖颤力、刹车力、顺势惯性力、对挣力、缠丝劲、弹簧力、拧插劲、踩踏力、冲撞力、抽打力、螺旋力等等。这些都是力的外在表现形式，而作为人体自身而言，还有诸如：腋劲、绷劲、松沉劲、裆膝足胯身臂手合整贯通力、松撑劲（此劲不同于松沉劲，因为能作到松沉不一定能作到松撑，而能作到松撑却必然可以使劲松沉。）梢节领劲等等。另外还有劲力的总体要求：如发力时的公转与自转配合与协调，以及松撑的快速启动、全速运行、将到位时快速加速等等。

对于狂飙拳学来说，所有的劲力，只要发动，那它就必需具有几乎所有劲力的要求。也就是说，修炼拳术，必需将所有的劲力统统练习上身，而且要达到本能状态，只有这样，在做任何动作的时候，你的劲力才会自然发挥。

不过有句老话：看的不知挑担的沉重。这些要求说起来一会工夫就说完了，但真要完全作到位却并不是一件容易的事，古往今来无数的求武学之大境界者，无不孜孜以求的就是这个境界。

一般的武学训练对力的外在表现形式的训练比较注重，对自身的劲力要求也比较注重，对劲力的总体要求也能作到一个比较好的把握，但可惜的是，对这些内容的混合训练、浑然一体的训练就进行的相当少了，甚至可说是空白，更别提在运动状态时的全体统贯，浑然一体的训练了，这不能不说是一个令人需要认真直面的问题。而在此尤需提出的是：我们需要的并不仅仅只是一个人在练习时的状态，我们需要的是在激烈对搏中能达到这种最高的要求。另外我还要提醒的是：在此提出的混合、浑然一体训练的意思是指所有的劲力外在表现、所有自身修炼要求、所有劲力的总体要求要统统达到一个浑然状态。只有这样，才能发出自身的最佳状态。

看狂飙，不要只顾看外表，要看内在，外表无论怎样，你看再多也无济于事，只有看内质，看内质你才能了解其中的内在要求，才能以最快的速度学习并掌握狂飙。看发力，关键要看腿和

胯裆，如果这些不会看，或根本就不懂得看，那只能说明你完全不懂拳学最高境界的关键之处（此最高境界仅指拳术本身而言，不包括比如心境，教学等等方面），对于狂飙而言，利用手臂自发配合身法的运动打出的巨大力量还仅仅只处于初中级阶段，在狂飙的最后阶段，一定要仔细观察下盘的运动，狂飙发力的最大特色就在于足膝裆胯，强调身法乃发力程序之中的中间体，乃劲力的中间传导管，强调千斤之力脚下起，更强调步法与之的协调，强调在步法的随意运做之中、在快速无序、瞬息万变的实战之中能将自身所练就的所有劲力随意而完全的发出。

在狂飙的教学之中，你会发现狂飙重视劲力的随意发挥以及劲力在受干扰和不顺畅状态下发挥的程度令每一个人都会不由自主的一起重视起来，无论你原先是否重视这些，你都会受到狂飙的感染；另外你还会发现，狂飙对于步法的重视程度更是远远的高于其它门派，在狂飙你可以完全感受什么才叫实战的灵魂。

对于寸劲，狂飙的解述与目前中国所有拳术的都不相同，虽然与正道的寸劲在修炼的结果上都殊途同归，但在练习之前及对修炼寸劲的讲解却不尽相同，对于寸劲，按其它门派的解释就是在距离目标极短的地方猝然发力，打出极其强悍的整体瞬爆力，并解释如此可令对手无法防备，而在狂飙，对于寸劲的解释却分为好几个步骤，首先，在距离方面，狂飙认为那不是最重要的，你的拳或掌或其它的攻击武器距离目标到底有多远这没有关系，关键在于你寸劲发力的能力如何，随便站好一个姿势，在毫无预兆、极其平静的状态下突然一抖，劲力即已暴吐，这就属于寸劲发力，有了这种能力，你完全可以作到无论距对手有多远，都可以将劲力瞬间作用于对手身上，这就是寸劲的本质。至于距离目标极短的距离发力，有两种状态，一种是你的攻击武器始终距离对手极近，依靠自己修炼的寸劲本质，将劲力不断的源源不断的作用于对手，使对方防不胜防，应接不暇；另外一种就是加速度，所谓的加速度，指的是你在比较远的距离向对手发动攻击，在启动及运行过程之中都属于放松的快速状态，因为此时如果用力，都属于白费力，所做都是无用功，而且还会大大的影响发力的效果，因为能量过早的消耗。当在运行至目标极短距离时将速度瞬间加快，如此，则力量又快又脆又重又透，而且将加速度练好，可以为以后进行的瞬间变劲打下扎实的基础。狂飙要求每一位学员在进行寸劲打击时都要以随意放松的状态去进行，因为寸劲的运行对于整体要求极其之高，所以，这也就势必会造成使用者在运用之时会不自觉的使行动拘束，放不开手脚，动作无法在随意的状态下完成，这就是为什么会有那么多人在进行固定的寸劲表演时能取得极大的成功但在实战中却无法发挥的原因，就是作不到随意状态，达不到任意的层次。这就是区别，所谓的优劣就是从这些内在的质量中体现。——还是说寸劲，虽然能作到在随意状态下发出，但在有干扰、在不顺畅状态之下又能否将寸劲很随意、很流畅、很轻松、很有力的发出呢？这些都是所有派别对于寸劲的头痛问题，而对狂飙而言，这些在几乎所有门派来说最不愿意面对的问题却显得是那么的小，你根本用不着去做这方面的担心，一切所谓的问题都会在不知不觉中潜移默化的达到完美要求。

狂飙是诸多内家拳的精华提炼，不仅仅只是体现在劲力方面，在步法、打法等方面都有十分明显而且强烈的体现。步法与打法是合为一体的，它们不可分割，说打法，其实在某种意义上就是在说步法的运用与质量，无论你是何种高级打法，你都得依靠步法来完成，没有了步法就等于关云长没有了赤兔马，这肯定是不行的。步法，在任何一个门派而言都十分重视，但重视的层次却不尽相同，有的就像以前的白花一样，十分重视步法的走动形式，在步法的形式上狠抓；有的则重视本派步法的外形特色，比如每一步的运行都有特别的外形表现，这是在巩固强化自己门派

的外形特色，其实这不利于发展与继续延伸提高；对于自己门派的特色风格，狂飙一直以来都不去强制固定，虽然狂飙已经十分成熟，无论是从功法、理论、技法、包括这风格特色，都十分的成熟，但虽是这样，仍然不去强制固定这风格，这就是狂飙的特点：有风格，但不硬性固定。因为一旦强行固定，就无形之中形成一个框框套套，你将很难再将有利于自己的好东西吸纳进来，正所谓“吸纳百川”就是要求你必须有容纳百川的容量，而一旦固定了一个框套，你也就永远就是这样了，你就像股市中的一些人一样，被套牢了。你要作的不是形成一个成型的固定的风格，而是要让这个风格永远充满活力，永远有新鲜的物质填入，永远有新鲜的心得体会在这个风格中存在，这样，你必将会使你的特色风格不断提高，层次永远上升。

咱们再谈谈冷兵吧，兵器的修炼在当今社会还是必不可少的，虽然热兵器的出现使得冷兵器的功能下降，但热兵器毕竟受国家的严厉控制，但那一小簇坏分子，虽然没有热兵器使用，却在猖狂的使用着冷兵器，所以，为了自身的安全，必须拿起武器。

在狂飙的冷兵器训练中，从长到短，从重到轻，从软到硬都有训练，非常全面的练习使得你在应付突如其来的各种情况时游刃有余。狂飙的每一种冷兵器都有自己的独到之处，与众不同。在冷兵器的打斗指导更是突出总纲教导，给你一个指导大纲，使你知道应该如何去做，在瞬息万变、残酷的械斗中，有了指导大纲，你就能够轻松的对付所有的情况，尤其是狂飙总结而出的群斗五法真诀：冲杀、旋冲、闪击、旋杀、翻杀，道尽对付群攻的机奥、原理、法则、规律，不仅只是指导械斗，徒手亦脱不出这五法真诀，只要按照真诀去做，就没有应付不了的群斗，对于械斗，讲究以技胜、以巧胜、以功胜、以势胜、以神胜，在修炼中达到这五点要求，再配合五法真诀，想在械斗中稳操胜券，可说犹如探囊取物。

有人说，械斗并不可怕，只要掌握了其中的原则、规律，再将技术训练进行刻苦修习，主宰械斗场易如反掌，对此观点，我也如此认为，但我也要说，械斗仍然是可怕的，虽然你掌握了内在要求，进行了技术修炼，但冷冷的兵器搏杀中，稍有不慎，那换来的可就是血光之灾，杀人一万自损三千，没有人可以保证自己百战百胜，我史文灼不会去夸这个海口，虽然我有信心战胜任何一个人。所以我要十分慎重的告戒每一位学武者，械斗并不是好玩的，那是要拼命的，因为就是你水平再高，在械斗时也不可以过分托大，尤其是在对付群攻的械斗，必须在精神气势之上要能罩住敌人，才能使自己立于不败之地，赢取敌人。千万记住，在械斗中，无论是单打还是群斗，你水平很高是一回事，但小心谨慎又是一回事，稍微的一点麻痹大意都会造成致命的后果，万万不可阴沟里翻船。

狂飙对于冷兵器的训练格外的重视步法与身法的协调训练，有许多人徒手搏击还挺不错，可一旦双手握上了兵器，就好比被捆住了双臂，反而不会动弹了，兵器是手臂的延伸，这是一句老生常谈的话了，任谁都知道，可知道是知道，兵器一到手上，还是感到不是延长而是多余了，这主要是没有进行专项的训练，比如狂飙的枪棍之术，一般人会认为，如果要像国家的枪术表演那样玩高难动作也许真玩不了，但像狂飙这样双腿不搞离地腾空等高难动作，也没有那些令人眼花缭乱的花式动作，只是将枪握着，绞、揉、抽、缩、圈、走、绕、穿、插、刺、扎、划、挑、劈、钻，身法拧来绞去，揉来磨去，步法突进、突退、忽侧、忽闪、忽旋、忽逼、前后左右、侧移游走、旋来绕去，冲刺闪退……他们认为，像这样的动作并不高难，但他们却不知道，像这种枪棍之术，让国家队的选手来练都不能做到轻松上手，也还得练上一些时日才能慢慢的找到真正的感觉，因为内中的步法、身法要求，兵器与之的配合要求、精神气势等要求都相当的高，这种要求

不是简简单单的外形表演所能作到的。

练习冷兵器必须练习搏杀，否则，在实战中仍是达不到最终要求与境界，冷兵器的搏杀在狂飙之中所受到的重视程度不亚于任何一种技法的训练，甚至将其摆在了非常高的地步，有时甚至是可以节省一节课的技术动作练习而用来作为冷兵器的搏杀训练。冷兵器的练习，你就是一个人练得再好，或打击木桩、沙袋等固定目标再厉害，也仍然不够，一个人操练仅仅只是属于自我修炼以及假想对敌，击打固定目标也仅仅只是寻找一下打击物体及固定假想敌训练的感觉，这些都只属于练习，真正的实战是必须人对人搏杀才行，因为人会活动，有反应，会反击，会抢启动，打突击，会闪动，会诱击……所以，必须对人，只有与人相搏，才能深刻体会功夫的真正要义，才能真正的认知武术，才能从根本意义上清楚自己在平时的修炼应该主要练习的内容，才能清楚的知道那些花里胡哨的东西的确没用。进行冷兵器实战，狂飙自有一套行之有效的训练方法，因为要解决冷兵器实战训练中免除受伤的情况，要进行单打，群斗的训练，这就是一般流派所无法作到的，一般的门派所进行的冷兵器实战训练基本上都是按照传统的说招讲招以及机械式的编排对练，也就是我反对的假打，因为是实战，那就是互不知晓，打的就是一个不知道，打的就是反应、速度、精神、气势、以及技法的对敌灵运程度，一有了编排、进行了假打，那岂不还是什么也没有练到？因此，要打，就真打，类似于有些人搞的模仿真实打斗而进行的编排打斗训练，那只能作为一些经验之谈时的演示讲解，而绝不能作为实战练习的最终方式，这就是狂飙的实战训练特色————绝对的真打实斗，绝对的安全保护，绝对的摒弃假打编排，只有如此训练才能修出真正功夫！

狂飙功夫对于教学的成果也是首屈一指的，在层层细化、节节强化的方式基础上，在全国率先采用了混合穿插、交错贯穿的训练体系，将筑基之法、冷兵、徒手技法、步法等穿插混合进行训练，不仅免除了学生的枯燥之感，而且提升了学练兴趣，并增强了学习的灵活性，在穿插混合的训练中，学生在潜移默化中不知不觉地加大了训练的强度、量度、非常投入，而且增进了各种技法的互动，使得学生的整体综合水平快速提升。目前这种训练方式在中国也只有狂飙能如此进行，这不是随随便便就可以开展的，这需要老师有极高的综合水准、并且具备极强的灵活教验，否则，学生还没有乱，作为老师就已经自己先乱了套，那怎么行？要知道教拳也是需要实力的，也是有着极强的科学性，没有必须的水准，哪个敢将拳学以这样一种混合穿插的方式展开教学？

好了，朋友们，咱就先聊到这吧，我祝你早日成功！

枪 棍 略 谈

枪棍之术，相通相合，拳谚中有这么两句话："打人千下，不如一扎""三分棍法，七分枪法"，这说明枪与棍的原理是一脉相通的。

在使用枪棍的时候，前手如管后手如锁，要求前手握枪要将枪管牢牢的控制，人说枪扎一条线，这枪要扎成一条线，关键的一个地方在于前手的控制力，而后手要犹如锁扣一般将枪柄牢牢扣住，枪棍的运力，要求前手用枪，后手用力，其实就是使用一个杠杆力，当然仅仅只是具备杠杆之力是不够的，不过由此可以看出后手在长硬兵器中的作用是受到高度重视的。

在练习枪棍的早期阶段，由于前手要将枪管牢固的控制，而作为支点来说，是非常吃力的，所以在练习中如果你感觉到自己的前臂没有练习一小会工夫就觉得酸累不堪，请不要紧张，这是

正常现象，只要坚持，练习不了多少时间，就会有非常明显的改善。

在枪棍的运用中，起手的持枪姿势，一般多用中四平的方法，因为四平枪是机势最好的持枪姿势，有人称四平为棍（枪）势之王，那么，如果对手也是持四平势对我，我们应该如何对付他呢？对于这个，你不要着急，如果敌人持四平势对你，你就不要拘泥于四平式对其，你可以由四平式突变其它的架势，以此来将对手打乱，在对手的架势由四平式变化为其它姿势之时，你就趁机将攻势杀入。这说明了一个道理，凡是实战对敌，不可拘泥于一切招式功架，如果你不懂器械的机奥，不懂得交战的之法，不知时机时势，不会造势用势，就是给你一个神仙的架势，你也是没有用处的。

一定要明了器械的机奥、关窍以及原理，在于是否能够灵活运用、能否随遇而本能的发挥。

对于持枪棍的姿势，双手持枪的位置可以右手在前，也可以左手在前，这两种姿势都要练习到位，在实战之中的机势是随机变化的，你不可能永远是左手或是右手在前。另外要注意单手扎枪的练习一定要好，枪棍的战法中，单手扎的动作往往出乎对手的意料，可以收到非常好的效果。

枪棍的运用一定要掌握好趁劲赶打的法诀，在对手旧力已过，新力未生的瞬间，将自己的攻击动作立即作用于对手的要害，将敌人击败。

双方交手之时，先不要贸然的进攻，可以将攻击动作不浅不深的进行，何为不浅不深？就是我们前面所说的半距之动，虚虚实实，真真假假，在对方被调动的时候再将攻击动作打击到位，这是利用距离的控制来将对手击败，但半距的运用绝对不同于散打以及其它一些搏击技术这中的距离调整，它们之间有本质的不同，一定要区别对待，不要混淆一谈。

当对手在双方交手的瞬间，将攻击动作快而密集的对我狂轰滥炸的时候，不要受其影响，将自己的动作以极其蓄势的状态将势态控制好，然后待而发之，因为如果你慌慌张张的招架，极有可能双方两败俱伤。而如果对手的蓄势状态极其的好，无法直接进攻时，就要以半距之动将对手扰乱，使其被你调动，然后再趁隙而入，趁空而打。

如果碰到那些跟本就不懂技击之法，随意乱打的对手，如果对手先行进攻，你不要客气，直接枪先攻击，因为你的启动以及运行速度都要快出对手，所以，只要你放手攻去，就能收效。

论散打、搏击

说起散打、搏击，其实也是一门很科学的拳学体系，它集聚了世界众多搏击家的研究精华，并在长期的实践中不断的积累经验，吸取教训，并且不断的与各拳派、各个有特殊技法、水平极高的高手进行切磋、较量、交流……如此孜孜不倦，兢兢业业。所以，散打、搏击以极其严谨、认真、科学的态度进行发展、完善、壮大，其科学性是完全可以信赖的。

可惜美中不足的是，其所研究的方向，始终是朝着两人对搏、擂台竞技、体育规则的路线，而且，对于如何最大限度的发挥出人体最大潜能的研究不够彻底，不能说其不在研究，只能说其所研究的面不够广、深度不够深，发掘的太浅。所以，散打、搏击的体系（以下简称现代术）就不可避免的存在许许多多的瑕疵。下面，我就谈一下这方面的问题——

首先，在发力方面，现代术还不能作到将人体的最大能力发出，这是因为缺乏对人体的科学运动结构的深层研究。作为人的身体，是一个非常复杂的组织，有骨骼、筋、肉、气、血、神经等等，而发力，则是人体运动状态的体现，因此，人体运动状态的发掘就显得犹为重要。作为现代术，在发力方面仅仅停留在一个尚比较浅显的表面，其具体的发力，对于高层武学而言，还处

于最多是中级的阶段。通过观察，我们不难看出，现代术的上肢发力讲究的是平面爆发扭转，也就是以躯干的中线为轴心进行弹旋爆拧，无论是直、是摆、还是勾，都是如此，由于现代术的练习者在平时的锻炼中，特别强调身体素质的外壮，其肌肉的爆发力是相当好的，而且本力也相当大，所以，就是这种仅属于中级的发力，他们也能打出极其强悍的力量。不过，由于对发力研究层次的不足，导致了现代术练习者的许许多多的不足之处，我就以民间武术的角度来逐一的分析一下：

不可否认，现代术的发力因为建立在专业练习者强壮的素质之上，所以力量十分之大，而且其技术亦相当实用，但对于武术而言，发力与技术是紧密相连的，这是客观的事实。高层次的发力能使习武者更有效的运用一些在运力层次较低者无法达到或无法想象的技术，比如作为直拳，寸劲的连击、出手的勾挂、以直拳直接压锉对方的直拳而打击对方等这些特殊技法的运用，就是现代术所无法作到的，再比如直拳的发力，现代术仅上半身平面拧转、手法以折叠状弹射，其力不够彻底，作为高层次的直拳发力，首先要求是整体发力，即整体而为，一个简单的直拳发力，要求具备手法的螺旋力，周身骨节的层层贯穿，上身的螺旋抛弹，裆胯之合劲，膝踝之巨力传导以及步法的踩踏刹车之力和整体的对挣瞬爆拧磨之力，所有这些要求要瞬间而为同时到位，可以想象，这是一种什么样的力量。另外再比如勾拳，现代术的勾拳打法，均出拳的同侧身躯下压倾斜，其之所以如此发力，是因为这样可以借助下压倾斜之状态而打出侧旋之力，以这样一种的螺旋力再加上腿胯与之的对挣力，其力也是相当大的，作为中华国术的高层发力，打出一记勾拳，在一般情况下，所发之力基本与现代术的勾拳相差不大，但两者之间的区别在于，现代术勾拳之后的连击不是很如人意，而作为民武的高级发力，其勾击之后的连击是相当顺、相当快、相当有效，所进行的打击角度也更刁钻，而且还能将勾拳变势成钻挑之力，更加令敌人无法防范，而这些，都与发力有直接的关系。我想，现今的武术，作为民间功夫，要想得到官方的认可与接受并大量实行，估计也就只能靠这劲力的优点了。作为官方而言，民间的打斗风格并不是他们所需要的，因为官方所推广的是擂台竞技，那种以生死搏斗为主的不讲究规则、没有任何禁忌的打斗对官方所推广的擂台竞技没有任何帮助，而民间的高级发力以及一些高级的技法倒是官方所需要的，所以，以官方为后盾的现代术还是有着极大的升级空间的。象现在有许多现代术的练习者所言“搏击功夫发展到现在，已经是相当完善，已经无法再进行什么进一步改进”的论点是完全错误的。从发力方面，在前面已经作了大概的阐述，那么，对于技术，还有什么可以改进增加的地方呢？

首先从拳术方面来说，现代术的方式大多为直、勾、摆三种，偶尔打出一些转身鞭拳以及类似于民武栽拳的开掌盖打，这是很不够的，先不去说他们这几种拳法的运用层次，单就拳法的种类而言，还可以增加好几种，比如横拳、砸拳、劈拳、撩拳、栽拳。也许有人会说，这么多拳，到时怎么用呀，还不如就练那几种，练精了，到时效果也很好。这可就大错特错了，拳虽多，但有结合运用的原则规律，你只要按照这个规律去进行就可以了，所有的拳法都会自动而本能的随遇而发，况且这些拳法的威力也是你直摆勾所无法比拟的，那力量、那气势、那速度、那刁钻、那令人目瞪口呆的变化，以及那份潇洒、随意随机的发挥，应该说，这才是拳，这才是功夫的享受。

除去这些拳法之外，官方还应该吸纳的有民武的步法、小腿法、以及精华特色打法“旋变攻击”等等这些，如果吸取了这些，我们将看到的现代术就不会是现在的这个样子，那是透着古香的现代艺术。

好，随便一聊，就聊了这么久，其实，如果要说下去，恐怕说上个三天三夜也不够，咱们就此结尾吧，换一个新鲜的话题，请朋友们继续往下看。

名拳随笔

中国的名拳可谓多矣。各位看官不要误会，此名拳乃有名字之拳也。中国有名有姓之拳达数千种之多，而真正够的上响当当的名拳则寥寥无几。在本文中，我就形意、心意、太极、八卦、通背、鹤拳、劈挂、八极、醉拳等拳种随笔谈谈。因狂飙乃这些拳种的精华提炼，对其有着深厚的感情，所以，批评的论述不会太多，主要就它们的各自优点讲讲，也想让众多的喜爱它们的朋友能从中获益。

在这些拳术中，形意、心意、通背、鹤拳、劈挂、八极这些拳的技击特点比较硬朗，太极、八卦这些拳术的技击特点比较刁滑娇变，打击的角度与方式通常出于对手意料之外，往往令对手防不胜防，所以，老前辈们总结了“形意直、心意毒、太极滑、最刁最奸是八卦”等拳谚。

练习这些拳术，可以先练习其中一门，不要贪多，将这一门拳术练得有些心得之后，再练习与之风格相近的拳术，比如先练的是形意，那么就可以接着练心意，这两种拳术练习之后，可以练习通背、劈挂，形意、心意拳术狠毒，多直来直去，一动全动，七拳用功，招法狠辣，劲力沉透，但对于起手的快脆，手法的挥击速度、力量，笼罩对方的感觉，整体运行的绝对速度等都有所欠缺，这就需要通背与劈挂来增补，再之后，就得练习八极了，因为前几种拳术在硬朗（此硬朗与硬气功或泰拳等硬朗风格不同）的风格上尚是仍有欠缺，这需要八极来增补，最后就需要练习鹤拳了，鹤拳的抖鬃劲在前几种拳术面前虽不敢称第一，但其练习确有自己的独到之处，并且其对于抖鬃劲的运用亦更加淋漓尽致，并且鹤拳之暗腿运用堪称一绝。

以上这些拳术的练习在有过一段时日之后，你就会发现，所练的拳派其实相互之间的差别并不大，而自己一直以来的练习，在最后其实所寻求的是各拳派内质之间劲力特长的融合。你会发现，并不是这一派拳术的劲力特色在另一派中没有，而是没有作为另一派的主打劲力，比如形意、心意比较尚冲撞力、展放劲、钻透力；通背、劈挂比较尚挥击力、鞭击力、抽断劲；八极比较尚快脆劲、踩跺力、手足合劲；鹤拳比较尚抖鬃劲、颤劲等，它们的劲力并不是自己所专有，别派拳术也都拥有，仅仅因为自己拳派的主打劲力在专项研究上更加深入透彻一些而已。因此这些拳术不能简单的下定论谁更科学或谁更厉害。

作为太极、八卦两门拳术，因为它们的打斗风格与前面所例举的都有区别，所以，作为研究中国拳术代表——内家拳术的人，一定要练习这两门功夫。太极与八卦在劲力上，有着十分相似之处，它们都十分讲究弹抖、抖擞、渗透、发放、开合、螺旋、绞缠等劲力，但八卦更强调绞缠与螺旋。

在打法上，太极与八卦更是各显其能，太极讲究引进落空合即出、上下相随人难防，讲究的是一个后发制人，但可以看出，虽然它强调的是后发制人，但在实际运用之中，表面上它虽是后发，却不知由于长期练就的寸距快动、寸距发力、零预兆启动的能力，使其虽后发却先至，如果没有这些能力，你也去搞后发先至，那你就等着挨揍吧。太极讲的是引进落空，但千万不要你也去实行这一套，因为你没有“合即出”的能力，一味的引进，势必造成局面的被动与挨打，你会陷入无法自拔的泥沼，要记住，引进落空是策略，而合即出则是它的目的。在你得意忘形、自以

为得势的情况下将你消灭。所以，太极拳不仅有“滑”的称号，也有太极“刁”的说法。太极拳的每一句话、甚至每一个字，都要去仔细的研究，但不要从虚幻的角度出发，要实在，从实实在在的打斗角度入手。比如“任你打来千斤力，牵动四两拨千斤”这句话在中国老百姓的心目中已是根深蒂固，任谁都会来上这么一句，但说归说，做归做，没有几人可以做得到这“四两拨千斤”，不是你没有力，而是你不会用，任何一个正常的成年人、甚至是尚未成年的少年，只要通过正确的修炼与努力的锻炼，就都可以做到四两拨千斤，用不着你有千斤之力，你只要有自身正常的力就可以，然后修炼出拳学对于劲力的要求（可以看“说武论拳”中的‘狂飙随谈’文中前半段对劲的讲述）就可以进行四两拨千斤的专项训练，调动四两之力去拨动千斤是完全可行的，但你必须保证你的四两与普通人的四两有着本质的不同，否则你不仅拨动不了千斤，还反会被千斤之力所伤，拨动千斤之力其实相当简单，因为你不是在静止的状态下将千斤之物拨动，而是在动态的情况下将向你攻来的千斤之力进行方向的改变，比如直线攻来的千斤力，你可以将其向下引化、或向上、向左、向右引化，这个时机可以在攻来之力即将完成到位时进行，也可在半途将其引化，或可以直接在其将发之际迎逼而上，以自己四两之力将其千斤之力堵于家中，————其实，说了这么久，细心的朋友应该发现，是不是四两力并不是关键，关键的在于劲力的运用能力、在于自身劲力要求的修炼层次，在于时机的把握能力、在于“拨动”的方式......所以，对于太极而言，你到底是用了多少力它并不关心，它所关心的是你对于劲力的修炼层次，只要这一点你能过关，那么你就能完成太极拳的所有技击特点与要求。喜爱太极的朋友们一定要清楚的知道，四两、四两，仅仅只是一个说法而已，并不是太极的完全体现，它反复的提及四两的问题，旨在于引起你们对于劲力练习与研究的重视，因此太极对于技击的要求基本都是体现在劲力之上，而非仅仅只是技法的表面，对于太极来说（所有的内家拳法都是如此），仅仅只是掌握了技法的表面、掌握了技法的正确运行路线以及实战的具体要求都是远远不够的，因为缺少劲力支持的技术都是不完整的，所产生的效果也都是不尽如人意的。

八卦对于步法的要求与强调是所有门派中最高的，但千万不要简单的将之理解为仅仅就是一个步，这个步准确的说，应该称之为腿，我觉得拳谚：“形意劲、太极腰、八卦步”应该改为“形意势、太极劲、八卦腿”才对。要论劲，没有哪一个拳派会有太极这么完整与高要求，虽然其它门派也很完整，也很高要求，但与太极相比总是有所欠缺，，而以形意为首的如心意、通背、劈挂、鹤拳、八极等拳术，在整体无论是自我修炼还是实战技击中，它们的气势都是中国首屈一指，能与之所匹敌者寥寥无几，至于八卦腿之说，乃指八卦非仅有步法，其两腿间之奥妙无穷，对于运力之帮助更是超乎想象，练八卦如果只是在步法的奇妙运行上下功夫去研究远远不够，一定要在双腿的内质之上去研究，双腿的缠丝、轿绕、抖振等等是八卦的大关键，将这些研究正确，练习对路，那么八卦的步，也就自然而然的能达到内在的要求，在具备内质要求的基础之上，进行步法的精到研究则能事半功倍。

对于形意、心意，不仅是我十分喜爱，整个中国武林界，要问起任何一个练传统的武者，几乎没有不爱的，几乎没有不研究几下的，更有甚者，更是将它们说成了中国内家拳的第一拳，这种说法虽然有些过于偏爱，但恰恰反映了它们在国人心中的地位，不过现今的形意、心意两拳除了那极少数的几位名家之外，全中国绝大多数的练习者都所练非途，用老前辈的话就是练岔了，虽然十分勤奋，大下苦功，每一个内容都练得相当到位，但在实战中却总不见有好的表现，甚至

是稍微好一些都不会，一动起手，便手忙脚乱，全没有了练习时的感觉。也有许多人认为是自己实战打的太少造成的，于是便经常打实战，但结果呢？实战是打的不错了，却总没有内家拳的特色与风范，倒是越来越像现代搏击了，于是又一个一个的在不断的沉思，是怎么了？让我来告诉你，练岔了！比如形意拳术，五拳为根本，但仅仅就是死练这五拳远远不够，根本无法实战，不是拳没用，而是你练习的不够，比如崩拳，始终就是左腿在前，一顺一拗的一去一来，打人也这么着？不行！行不通的，还要练快的，要练随意的，要以实战的感觉进行随机的练习，只有这样才能将崩拳发挥的淋漓尽致，但在进行如此的练习之前，又一定要将形意拳的十二形练成，在这，我又要顺便将十二形谈一谈，反正是“名拳随笔”嘛，就顺着兴儿说到哪是哪。作为十二形的练习，一定要明白它的训练目的，为什么要练十二形？真如形意拳诀所说的“五拳为根，十二形为用”吗？那么，你通过数年甚至近十年的苦修，真的能将十二形为用吗？五拳之根也真能在实战中发挥吗？我看并不尽然，练形意者以数百万计算，能利用形意功夫进行搏击的寥寥无几，为什么？还是那句话——练岔了。那该如何正确的修炼形意拳术呢？且听我细细道来：

首先，练习十二形，不能把它看成一种招式或一种具体的用法，更不要去问老师这一个动作在实战中的作用也就是如何使用它来打架，一旦有了这种思想或询问，便会不自觉的陷入说招用招的深渊，就变成了死练拳、练死拳。每一个形你需要询问的问题只应该是：这个形它练习的目的是什么？所起的作用与效果是什么？要将这个理解透彻，要搞明白，而不是一味的去追求如何将这个形的动作在实战中运用。

你比如十二形的第一形——龙形，它在练习中的动作：就是一个起落，要求起如蛰龙冲天，落如猛龙潜水，也有说落如霹雷击地，总而言之，起落构成了它的全部，那么这就需要好好的研究一下起与落的深层内涵了。龙形的总体练习目的并不是让你使用它的外形去技击，它的总体目的在于搜骨，即达成骨骼运动的状态，只有进入并掌握了筋骨的运动状态，也就等于是真正的进入了内家门槛，在练习中要求你不用肌肉之力，先劈拳起式，然后在周身静止的状态之中，要感觉周身的骨节节节贯穿，瞬间将前腿提起，前手钻出，在含胸拔背、提肛溜臀的状态之下，整体身势拔起窜上，然后瞬间犹如一副没有了支撑的骨架一般猛然坠下，双腿交错互盘，要有稳劲，然后再在毫无预兆的情况下瞬间启动，拔窜而上，如此反复循环，周身的肌肉俱不用力（从生理学角度来说，人体在运动时肌肉不用力是不可能的，但这里面有一个主动状态，你在练习之中，不要去主动的使肌肉运动，如果在运行之中肌肉自然而然的有力，那就随它去，但在主观思想上一定要放松，）可为什么一定要练习搜骨的运动状态？这个问题几乎所有的学习者都在问，但有趣的是，几乎所有的教学者都回答不出原因所在，虽然他们之中有的已经对于搜骨的感觉非常深刻，并且在实战之中也已尝到了甜头，可他们就是无法用语言来表达，不是保守，确切的说，是层次还不够。搜骨状态，其实并不是完全的骨骼运动，而是关节力的运用，通过关节力的运用层次提高，带动到筋膜神经的快速反应，使筋腱的力量以及快速的运行更加快速而有力，这样，你就达到了肌肉运行所无法达到的要求，比如在与对方比较近的距离相对时，对手向你突然发动攻击，你如果还只是肌肉运动的层次，就会有一个肌肉运动前的准备过程，而如果你关节力总合的运用练习的相当不错，就可以在瞬间将力量发出整体劲力，而且速度还会出奇的快，当然，关节力的运用效果不仅仅就是在于此，对于整体的贯通之力，关节力的总合要大出纯粹的肌肉运行之力，各部肌肉在运行时都会有互相牵制的作用，这样就将肌肉的力量阻碍了许多，而关节力在运行之中却

是没有任何阻碍，另外再说一个最简单的道理，想必你就是再不明白其中的道理，也会尝试着进行搜骨之力的练习——既然我们的肌肉运行之力已经相当不错，那么再将筋腱以及关节的总合之力增加上去，你说你的力量是不是会比现在要大出数倍？

我们再说其它的形，你就说这鹞形，关键不在于它的哪个翻身动作如何到位，关键的是鹞形练习中的快速进击的节奏感以及快速连击，追击的能力，还有就是双手的锉挂绞拉穿击的能力。再说这蛇形，如果强调蛇形肩打手挑等等技击的方式，就完全扭曲了蛇形的要义，蛇形的主要用途并不仅在于此，蛇形的修炼作用乃是将周身练习成犹如蛇之一般绞缠揉绕随意自然，双手之劲互动绞揉，瞬抽劈甩，犹如双蛇之斗，整体之动犹如蛇行一般蜿蜒曲绕、猝动突发、惊弹抖炸，蛇形之练，主在于此。另外还有著名之形——虎扑，修炼虎扑之动作，万万不可将练习中虎扑之外形直接作用于技击之中，此绝不可取，虎扑之练乃在于练习进攻之势，在于练习进攻之主动，强攻强取，练习双腿与双臂之运行整合状态，不要去研究虎扑将对手发放而出的潇洒，不要去羡慕虎扑发放时的威力，那不值一提，关键要注意练习虎扑刚脆之力以及运行之中的柔韧之劲和整体进攻中的合整之势。

对于各名拳的讲述，就暂至于此，以后我会专门的将各个名拳的讲述写成一本册子，届时会通知大家。

也 说 江 湖

江湖，江湖，江湖，每个人都在提，到底什么是江湖？江湖在哪？是啊，江湖到底在哪呢？现代社会还存在以前所说的江湖吗？

其实，所谓的江湖就是现代的社会，因为以前的人还没有社会这个名称，所以，社会阅历、社会经验就成了江湖经验。而另外还有一个江湖，在现代也是可以看到的，那就是江湖艺人，江湖艺人有其特定的圈子，一般人要想在他们那里讨便宜，在正常情况下是不容易的，因为他们应付这类事件估计比你日常中吵的架还多，但他们所处的江湖，范围比较小，为什么呢，因为他们始终就是在这个圈子里混，而对于其他的社会经验往往不甚了解。

对于大范围的江湖，便指的是整个这个社会，要在当今这个社会里具有很足的“江湖经验”是很不容易的，现代社会，不同于以前，更为复杂、更为诡异，阴的多阳的少，“常提三分心，多具一戒心”是当今社会中“老江湖”经常挂在嘴边的话，可想，这“江湖”是多么的险恶。

要想具备大范围江湖的经验，是颇为不易，这不仅仅是时间的问题，更是一个多元素的问题，因为你得具备多方面的知识，而且还要有较强的辨别能力、运用能力等等。

在狂飙拳学的教材里，我们要谈的江湖，并不是指大范围的江湖，在这里，我着重要谈的是比较狭隘的江湖，在这个江湖里的主人公只有武者、歹徒、街混、执法者、普通人群中之好斗者等，可以想象，这样的一班人组成的江湖，所出现的一系列情况无非就是：武力、智谋、奸诈、善用法律、正义、邪恶、正邪之间等等。

在谈这个江湖之前，首先我希望你在这个江湖中处于正义的角色，将自己所有会的都用于惩恶。其实，世界上所有东西的本身都不存在正邪之分，所谓的正义与邪恶，不外乎在于人，就比如一个计谋，正义之士用之就称之为智谋，而邪恶之人用之，则称之为阴谋、奸诈，
又比如武力，正义者用之则称之为“正义之剑”，邪恶者用之则称之为“暴力”。所以，作为传播武力防身、武力抗暴的我，非常的不希望它被邪恶之人掌握，如果那样，则罪莫大焉，不过，世

界是一个阴阳体，有正则必有邪，邪不压正，但正亦必遭邪之侵袭，正所谓邪正正邪，无非一线之间，只有互相克制，正处上风，才能得以平衡，才会运转不停、生生不息————阿弥佗佛。

在江湖之中，要有明辨是非的能力，要能善用法律，善于借助国家的执法机构，要能有一眼洞穿阴谋的能力。娱乐场所比较容易发生事端，能远离则最好，但作为现代人，不进入这些场所是不可能的，那就要求你能洁身自好，不去主动挑起事端。我们的宗旨是：不去惹事，但绝不怕事和避事。

在社会上走动，作为一个习武之人，随身必须携带必要的防身器具，不要对自己的手脚寄予太大的信心，遇上两三个持砍刀之歹徒，你就会发现武器的重要性，尤其是在你不仅面对着三两成群的持凶器歹徒、而且还在于要保护身边的亲友时，你将会更加深刻的体会到武器的不可缺少。但是不是拳脚就没有用处了呢？答案当然是否定的，你不可能每时每刻都遇上需要大动干戈，操兵而上的事情，相反，绝大多数的时候，你面对的都是普通的纠纷，在这时，你就需要完全的拳脚功夫了。

有朋友问我，如何最快速的将多名歹徒击倒以及出门在外如何与人进行打斗？

对于这个问题，我需要一分为二的来讲，如何将多名歹徒快速击倒，这在教材里有详细的教导，至于出门在外如何与人打斗，对于其中的打斗方法你可以完全照搬教材中的群战指导。其实，说到底，怎么打如何打、方法窍门等教材里都有了详尽的指导，所需要另外再进一步学习和了解的其实就是所谓的经验问题了。对于如何快速将多名歹徒击倒的经验，会在第三单元："方式"一文中解述，在本篇中，就着重讲解出门在外与人打斗的经验。

出门在外，我一贯是不主张与人发生打斗的，尤其是在路过某一小镇时与人发生打架事件。经验告诉我，如果是大城市，反而可以比较放心的动手，因为城大人多，谁也不认识谁，谁也不会帮谁，打完了就走，只要掌握快速结束以及不恋战、不纠缠的原则就可以了。当在大城市中遭遇多名歹徒的围攻并且自己感觉应付不了时，则可以向人群多处逃逸，以增加不法分子的追击难度，在过程中如果发现有政府部门，则可以进去以寻求庇护。我有一名弟子，曾在山东日照与二十几名歹徒发生打斗，因手中正好没有携带的武器，只能边战边走，没走几步，就发现了市府大院，他毫不犹豫的一头扎进，遂化去了不必要的麻烦。因此快速解决战斗及不与敌人纠缠是非常关键的，当无法立即解决之时，就要且战且走，将敌化整为散，并在"走"的过程中不断寻找可以安身之所，这是最明智的。

人说"不是猛龙不过江"，但又说"强龙不压地头蛇"，我说，这写名句的人根本就是一个江湖大骗子，过江的是猛龙，但又不要去压地头蛇，你说这猛龙还作的有什么意思？正的他有理，反过来呢，他也有理，这理都跑他那去了，真是个老江湖，滴水不漏，八面玲珑。也许朋友们要问，为什么我要说这个呢？不要着急，听我说来：这就是智。这就是我要各位在江湖中走动时一定时刻牢记的两个字"智谋"，你一定要有智谋，这个智谋可以是智慧、可以是狡猾、也可以是奸诈，都无所谓，总之你要动用脑袋去应付江湖，如果能不用武力而是用头脑去将江湖中的事情给处理完善，那就证明你已经是一个不折不扣的老江湖了。

功 夫 相 融

功夫，在江湖中的运用是必须的，我有很多在江湖中的朋友，他们在打斗中基本上都是胡乱

而为，虽然大部分时候都不会吃亏，但几乎所有的人都遭遇过被别人痛打的经历，为什么？就是遇到了有功夫支持的对手，对方有的是江湖中人，有的则是不在江湖走动的武者，但对手不论是否在江湖中走动，他们都有两点共同之处：1.江湖经验都十分丰富。2.自身功夫水准都相当不错。我想，用不着我再多说，朋友们也都知道为什么那些人会遭受他们的痛打了。也许有朋友会问：那这些人都是你的朋友，你明知道他们的缺点，为什么不让他们进行武功的修炼呢？这正是我下面要跟你说的话题。是啊，为什么呢？这其中原因有二，其一，这些人都有一个共同的毛病：过惯了花天酒地，享惯了不劳而获，习惯了舒适享受，所以，要他们来练武？用一句话来形容——牵牛下井！当然，也有对功夫十分兴趣的江湖朋友，而且能够吃苦耐劳，但我却又不愿意教他，这就要说第二个原因了：虽然称为朋友，但其实并不是一条道路上的朋友，他们与我为友，仅仅是缘于对我的敬畏，因为他们中有许多的人都在我手中吃过不小的苦头，所以，就因为这层关系，成就了不明不白的朋友，虽然他们都很尊敬我，但他们始终是不正之道，教习他们武功， 在某种意义而言乃是一种罪过，因为又有许多善良的人们将要遭受他们的欺负，所以，我是绝不会教授他们功夫。也许又有朋友要问，这些人难道就没有法律来制约了吗？这句话问的好，非正道的人是有法律来制约他，可这些人并不是黑社会，他们仅仅就是打架，欺负欺负一下弱小的善良人们，法律就是制约他，也只是按照规定最多拘留个十几天也就了事了。

但对于那些在江湖走动，也就是与江湖中接触十分频繁，但为人正直正派的武林人士或非习武之人，我却是十分愿意传授他们功夫，因为功夫在他们的身上生存，运用，才不会辱没了功夫的名称。作为正派的江湖走动人士，是必须掌握功夫的，因为常在江湖走，虽具备了比较强的江湖经验，但这些正派人士绝大多数都是一个人独来独往，他们从不会以多个人去欺负一个人，但那些江湖中的街混地痞等人，他们在行事之时绝大多数都是以多打少，以阴毒的方法来攻击别人，因为他们没有功夫作为支持，所以就只好以这些方式来求取自身能力的平衡，而你并不是他们这些类型的人，你不屑于去使用阴险卑鄙的方法，又从不喜欢以多欺少，所以，你就必须具备两点最基本要求，也是必须精到掌握的内容，便是功夫与江湖经验。使自身的功夫层次提高，使自己的实力层次加深，这是必须的根本，否则你以什么来和对方的多人相斗？你必须具备极强的江湖经验，虽然你不用阴毒之法，但你必须了解阴毒之法，以及你必须具备克制阴毒之法的能力，这都是相当关键的地方。形意门的前辈李存义先生，就曾经说过：老夫一世不用奸诈之法，但对奸诈之法却明熟于心，故凡以奸诈之法阴袭老夫者，均不能得逞。李存义先生乃形意界的泰斗高人，并专职作过护院以及镖师，江湖经验的丰富非一般人所能比，但他从不用那些奸诈之法行事，所依靠的就是这功夫与江湖经验。对于那些对自己使用奸诈之法的人，你的出手打击必须要狠、要辣、要重，要打得他爬不起来昏死过去，以示严惩。

功夫、江湖经验，必须相济相合，只有它们有效的结合起来，你才可以完全的发挥自己的所有水准。当然，对于奸诈之法，虽如前面所说，不要去运用，只要明了于心以及能够防范就可以了，但不要太绝对了，在特殊的环境、场合之中，面对着特殊的对象，你完全可以也将奸诈之法与自己的功夫、经验结合起来，正所谓：以其人之道，还制其人之身。以牙还牙，以血还血。以你的奸诈之法也反过来叫你尝尝滋味，并且还要加上自己厉害的功夫，叫你完全的陷入灭顶之灾！

江 湖 险 恶

江湖是险恶的，江湖之中卑鄙阴险的伎俩层出不穷，往往令人防不胜防，所以我们无论自己

的功夫水准以及江湖经验有多么的好多么的老到，都不可以对江湖掉以轻心。在江湖之中一定要牢记以下九字之诀：

1. 稳：要稳重老成，不可风风火火，过份张扬。

2. 细：要细心观察，特别注意细小之处，冷静分析。

3. 大：事临头，不能胆怯，要胆大心细，沉稳、不慌张。

4. 隐：贵重的物品以及现金要隐藏不外露，若发现苗头不对，则要果断的利用一切可以利用的方式离开。

5. 保：遇到歹徒劫持，如果实在是无法应付的，一定要以保命为主，走为上策。如果发生打斗，则要边打边走，向人多处逃避，当实在是无法应付，一定要果断的舍弃身外之物。

6. 度：置身度外，与自己无关的事最好不要去管，除非发现歹徒正在行凶，而你又有绝对的把握可以将其制服时，则可以上前将其干掉，如果歹徒正在行凶，你发现自己无法应付，就要果断的先报警，然后报警一结束，就；立即上前，将歹徒缠住，让受害者暂时不要受到进一步的伤害，以等待警察的到来。但一般的琐事，则请你一定不要去多管闲事，因为琐事极易引发人的动作。

7. 管：出门在外，一定要管好自己的手、脚、眼、嘴，不要乱拿、乱走、乱看、乱说。

8. 孤：一人在外，尽量不要与陌生人随意的搭讪，让自己孤独一点，不让别人有机可乘，你是一座孤冷封闭的城堡。

9. 带：随身携带必要的器具。

一定牢记以上的要诀，如果仍然发生对付群敌的打斗，就要以我们前面所练习的所有技法以及群战的要求指导，来与敌人进行生死的搏杀，在打斗中一定要有超人的胆气，恶向胆边生的杀心，与群敌对决时疯狂的气势，顽强的斗志，舍生忘死的精神以及撕裂一切的攻势，全面的技术，摧毁一切的发力，无所不用其极的手段，正确的打斗思想等等。这些归类而言，就分成了四个部分：心理、技术、发力、以及经验。

至于心理，我们在前面的精神气势的训练中就有了详细的练习，那么在此，我们将经验再讲述一下。

在经验中我们要讲两个主题：一个是“手段”，一个是“思想”。

手段，代表不光明正大，不代表正常范围，也就是说，在运用手段时，你得使自己变得阴险毒辣，用一切随身携带的暗器，在突然的打斗中猝然的运用；也可以运用一切方式使对手放松警惕，使对手得意洋洋，然后突然袭击！要知道，袭击的效果是可怕的，我经常说这样一句话：美国的总统尚且被暗杀，可想而知这袭击的效果有多么惊人。不过说到这，又要把话说回来，袭击虽然是非常的有效，但那仅仅只是一个手段的运用方式而已，我们绝对不可在日常中也执迷于袭击的手段之中，如果你自身的专业素质不过关，那你迟早会反受其害，所以，手段，咱们要运用以及掌握，但最关键的地方还是自身的实力素质。

思想，就是指导自己在打斗中如何打、怎么打、边打边如何的大脑思维。当然，这个思维是一个闪电般的过程，残酷的现实不允许你有太多的时间来进行思考。下面，我们就将一些打斗中的思想指导来进行讲解。在讲解中，有部分内容也许你在前面的实战训练中就已经学习并掌握了，那么在这你就仍然再一次的进行复习吧。

一、指东攻西，视南攻北之法

当遭遇十余人的围攻，首先不能慌张，入阵要心静，大概的用眼神扫视一下，便要看出十几人中的薄弱环节。这样当在突围时，就可以从此处进行突击，突击时，先对最强敌人进行佯攻，在其做出反应并且群敌因此而开始运动时，你突然向最弱处进行攻击，攻其不备，这样，你就可以解脱十几人的包围，冲出战圈。

二、一面对敌之法

当你冲出包围时，敌人却排成一字，或从左右两侧对你进行夹攻，又向再次围住你，遇到这种情况，你可以只对右边或左边的敌人进行攻击，在你攻击之时，其余的敌人会对你袭来，你大可不必理会，只管对前面的敌人以冲杀之法进击，然后再猛的转身，这样其余的敌人则又在你的面前。这就是一面对敌的打法。

三、佯输诈败，以一对一之法

虽然能够一面对敌，可如果敌人一起逼进，又该怎么办呢？不要慌张，在确定情况自己暂时无法处理之时，要立即抽身而走，敌人在此时肯定要追击，敌人一追击，就会有先后，这样，你就可以且战且走，竟敌人逐一消灭。

四、以敌牵敌、目不专注、旋转游斗之法

首先目光不可以专注的盯着一点，如果转注的看某一个部位，那么对其它的地方就绝对无暇兼顾，所以我们要充分利用我们的眼角余光来将敌人全部笼罩。出手打击最边线的敌人，要边打边转，要在打击他的同时让他成为其他人的障碍，这一点我们在前面的实战训练中已经学习过，并且在实战的举例中也有战例说明，朋友们可以再回头看一下，以进一步的增强对其的理解与掌握。

五、战斗目的

战斗的目的非常关键，你是想要将所有的敌人统统消灭还是仅仅就是需要安全的脱身，如果这一点你不是非常明确，估计你的战斗就会比较被动，又要脱身又要将敌人全部消灭，这需要你具备绝对的实力，如果对双方的实力估计不足，或自己的把握并不是太大时，我的建议是你最好是不要逞英雄。其实在许多的群斗之中，许多人将对方全部消灭的把握都不是绝对，因此，你无论是自己独身一人尤其是在保护自己亲人或朋友的时候，明智的选择就是且战且走，以干掉对方数人，在起到震吓群敌使对方不敢轻易追击的时候，脱身而走，避免无法预测的事态发展。当然，也可以在事后逐一的寻找对方，将对方凡是参与的人一个一个的收拾，要知道乌合之众是不可能天天捆绑在一起，日后单个的逐一消灭，对你而言是最好的方法。

在打斗中，我们谁都无法避免会遭到对方突然将你抱住，欲将你摔倒的情况，那么遇到这种情况时你应该立即将身势下沉，使对方无法轻易的将你摔倒，然后要迅速的将打击动作实施于对手身上，发力要猛，打击位置要毒，要害是你最佳的攻击点，比如对手俯身抱你双腿，你让他抱，不要躲避，在他抱住的一刹那，你瞬间将手掌拍击对手的耳门，一拍之下，对手轻则发晕，重则立即耳膜穿孔当即就会昏倒，如果对手从后面抱住你的后腰，你也不要慌张，立即将身势下沉，同时将脚后跟跺击对手的脚背，在猛烈的发力跺踩之下，可以将对方的脚背骨踩碎，然后瞬间将手法后撩对方裆部，使对手无法再战……这只是举了两个例子，在实战中只要按照举例中的原理去运用就可以，只要记住一个字——打！是解决所有擒摔的绝妙法门，用不着去进行这种解法那种解法，烦得很，又没有很好的实战效果，如果有哪位朋友认为自己的擒拿或摔法水平已经很不得了，对我的讲述不以为然，那么你可以前来以你的擒拿或摔法对我或对我的弟子试一试，看看

你还能不能派上用场。

当你遇到自己徒手需要应付对方兵器的时候，一定要将距离控制好，同时要以自己身上的所有器具对敌人进行攻击，比如钥匙等器具，在手中的这些器物产生效果的瞬间一定要果断的将整体抢进去，以极其快速的动作将对手的要害狠狠的击打，如果没有把握，就请你以百米冲刺的速度尽快的逃离现场，在逃离的过程中要不失时机的观察一路上是否有可以趁手的兵器，这一点很重要，许多人在逃离的时候往往都会忽略继续寻找武器的机会。

如果对手的冷兵水平实在是太糟糕了，那你就要发挥自己身步快速、技法迅捷的优点，在对方的兵器刚刚大幅度启动的时候，你就快速的冲进，抢先将其干掉，但这需要很大的胆量以及气势，如果你的心理素质不过关，最好不要如此去做，那样会把自己给害了。

有许多的朋友还问我，如果要做保镖，要注意哪一些问题，这其实并不是个复杂的问题，只是你将它想得太复杂了，现代社会的保镖，不能按照以前的保镖来相比，但有一点必须分清楚，你是做的保镖职业还是充当的打手角色或是帮别人看场子的护场人，这三种角色往往会被年轻的朋友们给混淆一谈，这是不正确的，保镖的位置首先是绝对的区别于打手，而一般的打手也是不容易升到保镖位置的，因为保镖首先要具备的并不是功夫，而是职业道德，比如在所保护对象遭受别人的刀砍棍劈时，你作为一个保镖，是绝对不可以自己逃命，而是应该将自己的身体扑在被保护对象的身上，替对方挨下打击，以前许多老板在选择保镖时往往都会让人来试试保镖，看看他是否具备一个保镖最起码的素质，所以一般被选中的保镖，他们是不会轻易的让他们去做打手做的事情。而现代社会的老板们，基本上却都是仅仅看中一个人在当地的地方面上是否可以罩的住，也就是人们常说的道上混的名声是否响亮，但他们不知道，这种人其实是最没有职业道德的人，让他们做保镖，将来在遇到真正需要保镖作用的时候，这些老板往往都是被保镖给抛弃，甚至于是给卖了。这些人绝对不够资格做保镖，他们充其量只能成为护场人。

身为保镖，一定要具备一定的江湖经验，以提醒老板在什么时候要注意自己的言行举止。在遇到一些小事时，不要急于出手，先看清一些情况后再决定是否要动手。尽量在允许的范围内用法律途径解决，并且也要说服一些火气比较大，动不动就想动手的老板，要力劝他们压制自己，这样不仅只是对老板有好处，对于你自己而言也有好处，作为一个保镖，当然是运用暴力越少越好。

好的老板要耐心等候，如果焦躁的去寻求保镖的职业，你极有可能会陷入一个无法自拔，自毁一生的道路。

龙易武网出品　bbs.lybbs88.com